

給食だより5月

入園、進級してひと月が過ぎました。給食の時間は、椅子に座って食べている姿も見られ、ほっと一安心です。

まだまだ、緊張して、通常よりも疲れが出ていると思います。疲れると体調も崩しやすくなるので、早寝早起きの習慣をつけるようにして、朝食もしっかりと食べて登園しましょう。



5月の献立



春の野菜がおいしくなってきました。旬の食材のグリンピースはご飯と、3時のおやつのおにぎりに、やわらかい春キャベツはサラダや和え物、スープにします。スナップエンドウは主菜の添え物にして登場します。鰯のかりんとう風のメニューは新メニューです。グリーンピースは子ども達に鞘だしの経験をさせたいので3回献立に取り入れています。黄組が考えた給食メニューは『グリーンピースごはん 鮭の味噌揚げ コールスローサラダ・なめこと豆腐の味噌汁』緑組の考えた給食メニューは『しらすごはん・カジキみそ揚げ・5色なます・きつね味噌汁』です。



旬の野菜を食べよう

《グリンピース》



えんどう豆に分類され、幼苗を食べる『豆苗』、若いさやを食べる『さやえんどう』、ある程度肥大した未熟種子とさやと一緒に食べる『スナップえんどう』、青実を食べる『グリンピース』、乾燥種子（穀物、あん）など、多様なスタイルで食べられます。年間通して出回っていますが、4～5月に旬を迎えるグリンピースが最も香り豊かで、美味しいと言われています。豆はしっとりとした質感で、加熱をすると淡く美しい緑色に仕上ります。色合いを活かす料理の代表がグリンピースごはんです。



給食室のお手伝い



グリーンピース・スナップえんどう

『グリーンピースごはんは苦手！』という声も聞きますが、そんな時は、グリーンピースのさやから豆を取り出す食育活動がおすすめです。豆がふつくらとして、さやに程よい張があるため、子どもが指先を使って上手に実を取り出すことが出来ます。園では2歳児からの子どもたち全員に体験させます。取り出した実をざるに入れて洗いますが、その時に豆が混ざり合う音はどんな音がするでしょうか？耳をすませてみましょう。そして、豆を米と一緒に炊きます。

炊きあがった香りと自分がお手伝いした達成感で、美味しいいただくことにつながるでしょう。

スナップエンドウは筋を取るお手伝いをお願いします。茹でただけのスナップえんどうはとっても甘いので、子ども達が『お手伝いしたからいつもよりおいしい』と食べてくれることを楽しみにしてます。

おうちで食育

これだけは伝えたい食事のマナー

互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから伝えておきたいですね。

注意ばかりにならないように楽しい食事を心がけましょう。

- ・『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをする
- ・食べている最中に席を立たない
- ・姿勢よく食べる
- ・ごはんとおかずを交互に食べる
- ・テーブルにひじをつかない
- ・口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- ・口を閉じて噛む（音を立てて食べない）



令和5年5月1日



日の基保育園