

5月給食だより



令和5年5月1日 たかおこども園

端午の節句

男の子の出世と健やかな成長を願う日です

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。環境の変化により疲れが出てくる頃だと思えます。子どもたちの表情や食欲等の変化に注意しながら、栄養と睡眠をしっかり摂り体調管理に気を付けていきましょう。



おいしく食べよう
グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、βカロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰のものは、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の時期は生のグリーンピースが食べられます。

園でも肉じゃがやカレーに入る予定です。

～ 食育クイズ ～

4月～8月に旬を迎える「きくらげ」ですがどのたべものと仲間でしょう?

- ① きのこと
- ② わかめ
- ③ くらげ

答え

① くらげと食感が似ていたことから「木に生えているくらげ=きくらげ」と言われるようになりました。

～ 端午の節句に食べられるもの ～

柏餅



柏は新芽が出るまでは古い葉が落ちません。その事から、<家が絶えない・後継者が絶えることがない>という縁起の良い木として考えられてきたため、お家繁栄の願いを込め食べられています。

ちまき



近年では柏餅が全国区になりつつありますが、元々、関西ではちまきが食べられていました。柏の木が育ちにくかったことや伝統を重んじる上方文化が息づいている事からちまきの方が一般的に食べられるようになつて言われています。

～ 男の子の健やかな成長を願う食べ物 ～



今が旬の筍も竹のようにまっすぐ平気に育って欲しいという願いが込められています。



勝男になぞらえられる鯉やスズキ・ブリのように成長に合わせて呼び名が変わる出世魚は縁起の良い食べ物とされ将来の活躍を願って食べられます。

