



給食だより



2024年5月1日

新年度が始まり、あっという間に一カ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、お友だちと給食を楽しく食べている様子が見られるようになってきました。一方、疲れも出てくる頃だと思えます。体調を崩さないようにご飯をしっかり食べ、今度も元気いっぱいにご飯を食べていきましょう。

端午の節句

端午の節句は5月5日にこいのぼりと五月人形を飾り、お子様の健やかな成長を願う伝統的な行事で、柏餅などを食べてお祝いをします。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味が込められ、縁起の良い食べ物とされています。端午の節句ならではの飾りや、ご飯を食べて、古くから続くイベントをご家庭で楽しんでみてください♪

身体が目覚める春野菜



寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。園でも、タケノコやフキ、菜の花、そら豆、さやえんどうなど春野菜が多く提供されます。春野菜には、えぐみやほろ苦さをもつものがありますが、このほろ苦さの元となっている成分は、冬の間体に溜まった老廃物の排出を促すので、健康にも効果的です。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で季節の味や香りを楽しんでみてください♪

春が旬のそら豆に触れてみよう

春～初夏が旬のそら豆は子どもの成長に欠かせない栄養素を多く含んでいる食材です。そら豆は、豆の黒い筋の反対側に、包丁で浅く切れ目を入れると茹でてから皮が剥きやすくなります。保育園でもそら豆が提供されますので、ご家庭でもお子さんと一緒にそら豆の皮むきをしてみてください♪

【そら豆と鶏ひき肉の炊き込みごはん】

材料（米2合分）

- ・米 300g
- ・ゆでそら豆 170g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・しょうゆ、みりん 各大さじ2

作り方

- ・米と調味料と水を入れ、鶏ひき肉を入れて軽く混ぜてから炊く。
- ・炊き上がったらゆでそら豆を入れ混ぜ合わせる。

