

# 給食だより

2021年 5月1日 5月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 宮川 さとか

5月になると緑色が鮮やかなグリーンピースやそらまめ、アスパラガスなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますがこの季節ならではの味覚です。旬の美味しさを給食で味わってもらいたいと思います。ご家庭でも旬の食材を使った献立にしてみてもいいのではないでしょうか。



## 食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

子どもの場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多い傾向があります。食べやすい少し甘めの味つけや彩りのよいきれいな盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫ができます。最初は食べきれぬ量を盛り、「食べきれた！」という達成感が次回の食欲につながります。

また、「これは筋肉になるよ」「これは身体を動かす力になるよ」などと、食材のもつ栄養のはたらきを教えてあげるのもいいですね。



## こどもの日のお祝い

5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。もともと中国から伝わった五節句のひとつで、ちまきやかしわ餅を食べます。かしわ餅に使われる柏の木の葉は、新芽が出るまで葉が落ちないことから「後継ぎが絶えない」縁起のよいものとされています。また、厄除けとして菖蒲湯に入る風習もあります。菖蒲のもつ強い香りが邪気を払うといわれています。園では4月28日にこどもの日にちなんだ献立を提供しました。



## 今月の誕生日会 イタリア

5月の誕生日会はイタリア料理です。イタリア料理はナポリ料理・シチリア料理・ローマ料理といった各地方の郷土料理の総称です。パスタやピザ、ジェラートなど日本でも馴染みのある料理が多くあります。

☆メニュー☆

- ・アマトリチャーナ
- ・イタリアンサラダ
- ・かぼちゃのポターージュ
- ・オレンジ

☆おやつ☆

- ・ピッツァ

