

# 5月

## 給食だより

2023年4月28日発行  
ゆらりん高輪保育園  
栄養士 荒井 千夏

新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。楽しい食事時間の中で、好き嫌いをなく色々な食材を食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう。

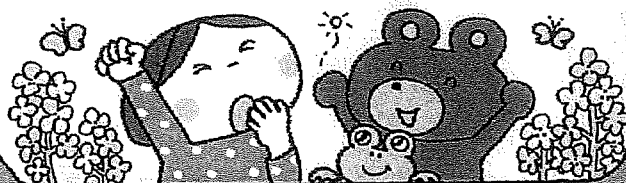
### 子どもの日

5/5は子どもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで鯉のぼりを飾ったりかしわ餅を食べたりします。鯉のぼりは健やかな成長と立身出世を願い飾られ、柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いたかしわ餅を食べる風習が生まれたと言われています。保育園でも2日の子どもの日集会の日にかしわ餅に見立てた蒸しパンがおやつでの提供となります。



### 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。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さ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。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



給食だよりでは毎月順番に食育を紹介いたします。今月はさくら組です！

さくら組では味噌作りとげんきっず（三色食品群）についての食育を行いました。げんきっずでは、「赤い食材＝丈夫な体をつくる」「黄色の食材＝強い力が出るお手伝い」「緑の食材＝病気から体を守ってくれる」「白い食材＝味のお手伝い」とそれぞれの体の役割を学び、お肉や野菜、調味料などを実際に色分けしました。

味噌作りでは大豆を潰し、栄養士が麴と塩を混ぜ、それを丸めてみんなで味噌樽に詰めました。空気が入らないように一生懸命行いました。冬に味噌が出来上がるのを楽しみにしている様子が見られました。

### 5月の食育予定

ちゅうりっぷ組：食具の持ち方  
万能ねぎの栽培

ゆり組：カラーピーマンの栽培

ひまわり組：ピーマンの栽培

さくら組：枝豆の栽培  
配膳について

幼児クラスではバケツで稲を育てます。