



給食だより



新入園児の皆さんも入園して1ヵ月が経ちました。子どもたちは新しい園生活にも慣れてきた様子で、元気に園生活を送っています。給食でも旬の食材を取り入れ、給食でその美味しさを味わってもらいたいと思います。またこの時期は体調を崩しやすいため、十分な栄養を取り、バランスの良い食事を心がけましょう。



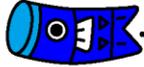

5月5日は“端午の節句”




5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまぎ”と“かしわもち”を食べますね。“ちまぎ”には、ちまぎを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。










食品添加物に気をつけて

食品添加物は、食品の製造過程、または食品の加工・保存の目的で使用される保存料、甘味料、着色料、香料などのことをいいます。食品添加物は、厚生労働省により成分の規格や使用基準が定められていますが、他の食材に比べて使用の歴史が浅く、なかには人体への害が疑われるものもあります。子どもには、できるだけ食品添加物が使われていない食べ物を与えるのが望ましいでしょう。



おかずとごはん

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを“口中調味”と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の“ばっかり食べ”をする子もいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

作ってみよう！ 柏餅

- <材料> 5個分**
- 上新粉 200g
 - 砂糖 大さじ1
 - 熱湯 200ml
 - 粒あん 200g
 - 柏の葉 5枚
 - お湯 適量

<作り方>

- 準備：粒あんは5等分にして丸めておく。蒸し器にお湯を沸騰させ、上段にクッキングシートを敷いておく。
- 1：ボウルに上新粉と砂糖を入れて菜箸で混ぜ合わせる。
 - 2：熱湯を注ぎ、菜箸で混ぜ、ポロポロになったら生地がまとまるまで手でこねる。
 - 3：蒸気の上った蒸し器に3を一口大にちぎって並べ、蓋して中火で5～10分蒸しする。
 - 4：取り出してクッキングシートに並べ、熱いうちにこねる。
 - 5：まとまったら5等分にし、楕円形に伸ばし、粒あんを包み、柏の葉で巻く。