

5月 きゅうしょくだより



May

入園・進級して一か月。新しい生活にも慣れ、給食やおやつ時間も笑顔が見られるようになりました。

私たち給食員も、みんな食べてくれかな〜？と子供たちの顔を思い浮かべながら調理にあたっています。

少し疲れがたまって、体調を崩しやすい時期なので、バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。



5月5日は「端午の節句」

「端午の節句」は、男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日です。菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味に繋がることから、鎧兜や鯉のぼりをかざり、お祝いする習慣ができました。

また、“ちまき”にはちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。“かしわもち”には、柏の木は新芽がで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。



あさごはんってだいじ！

- ※脳も体のエネルギーになる
- ※体内のリズムを整える
- ※体温が上がる
- ※太りにくい体へ
- ※集中力のアップ
- ※排便を促す

朝ごはんは一日のパワーの源です。朝ごはんを元気に食べるために、夜遅くに食事をとることを控え、早寝早起きをしましょう。

旬の野菜をたべよう！

その食べ物が一番おいしい時期を「旬^{しゅん}」といいます。

旬の野菜は栄養豊富！また、たくさん収穫できるので値段も手ごろです。上手に取り入れ、旬を味わいましょう。

☆春キャベツ☆



甘味が強く、葉が柔らかいので、生でも食べやすい。

☆新じゃがいも☆



小ぶりので、皮付きのまま食べられる。

☆新ごぼう☆



柔らかくて香りもよく、アクが少ない。さっと火を通すだけで食べることができる。

レシピ紹介

お麩スナック

〈材料(1人分)〉

- 麩 6g
- バター 5g
- グラニュー糖 3g

フライパンでもできます。
簡単で美味しいので作ってみてください！

- ① 麩に溶かしたバターをなじませる。
- ② ①にグラニュー糖を混ぜる。
- ③ ②を天板に並べ、180℃のオーブンで5分ほど焼く。

しょくいく 食育の日



毎月19日前後に「食育の日献立」を提供します。郷土料理や特産品を取り入れ、様々な食文化に触れていきたいと思ひます。5月は滋賀県の郷土料理です。今後も楽しみにしててください！