

## 給食だより

5月

今日の  
食育目標  
いただきます  
ごちそうさまでしたの  
挨拶をしよう！

新学期が始まって1カ月が経ちましたね。子どもたちも少しずつ新しい環境の変化に慣れてきたのではないのでしょうか。一方、疲れもでやすくなる季節です。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすくなりますが、早寝早起きを心がけ生活リズムを整えましょう。

## ちまきと柏餅

5月5日は子どもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。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、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれているそうです。

保育園ではお餅やちまきは出ませんが、5月14日のお誕生会のおやつには「こいのぼりクッキー」が出ます！楽しみにしていてくださいね☆



## ☆今月のおすすめメニュー☆

## 5月16日 鶏肉のバーベキューソース焼き

【分量】(4人前)

鶏肉 250g 塩 少々 こしょう 少々 ケチャップ 25g  
中濃ソース 15g 砂糖 10g コンソメ 2g

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさにカットしておく。
- ②鶏肉に塩、こしょうをふり下味をつける。
- ③ケチャップ、中濃ソース、砂糖、コンソメを合わせる。
- ④②に③をもみ込んで、30分程置いておく。
- ⑤フライパンに適量の油をしき、温まったら④を皮目を下にして焼き、焼き目がついてきたら、反対側も同様に焼いて出来上がり♪



【コメント】

バーベキューソースを多めに作って、パンに塗りチーズをのせて焼いたり、野菜炒めや蒸し野菜をこのソースで食べても美味しいです。バーベキューソースは食べやすい味なので、野菜嫌いも克服できるかもしれませんね♪

## 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。冬の間にた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。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないからです。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

保育園では、5月1日、5月28日に春キャベツ、5月20日にアスパラを使ったメニューが出ます！



## ごはんの前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ！」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え食事に備えて体に消化吸收の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。



## 家庭でできる簡単食育

近年、ライフスタイルが多様化し、家族で食事をする機会が減ってきているといわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることができる大切な時間となります。週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ子どもと一緒に食卓を囲むよう心掛けられるといいですね。



## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味、塩味、うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味、酸味です。子どもの味覚はとても敏感で、大人よりも苦みや酸味を感じるので経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。そのため、野菜が苦手な子どもが多いのです。今は味覚が形成される重要な時期です。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

