



5月 給食だよ!

木花こども園

新年度がスタートして1ヶ月たちました。食事やおやつも楽しみにしてくれているでしょうか。園の食事では旬の野菜を取り入れた献立を提供しています。この時期にしか食べられない食材があることをご家庭でも話題して子どもたちに伝えていきましょう。



旬の野菜を伝える

旬の野菜は、1年を通して1番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。また香り、甘味、うまみが強くなり、味が濃く感じられ、野菜そのものおいしさを味わえます。

現在はスーパーなどで季節を問わず買うことができ、旬を感じるのが難しくなりました。絵本なども活用して旬の野菜について話題にしてみましょう。

スナップえんどう

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘味を同時に味わえます。甘味が強いので子どもたちにも人気のある野菜です。手早く茹でて食感を楽しみましょう。



新じゃがいも

春から初夏にかけて出回ります。みずみずしく、皮が薄いので皮ごと食べることができるのが特徴です。水分が多いため、腐りやすく日持ちしないので早めに食べましょう。緑色に変色した部分や芽には毒素があるのできれいにってから使用してください。



骨の働き

骨は、体全体をしっかり支えています。骨の健康は、体全体の健康を左右するほど重要です。毎日の生活習慣で「丈夫な骨づくり」を少し意識してみませんか？

骨の働き①:カルシウムを貯める!

骨は、カルシウムの備蓄庫です。体の中で不足したカルシウムは、骨を溶かして供給されます。

骨の働き②:血液をつくる!

胎児のときは、肝臓や脾臓で血液はつくられますが、骨ができると骨髄の中に造血組織は移動し、ここで血液がつけられます。

骨の働き③:臓器を守る!

肺を肋骨で保護したり、脳を頭蓋骨で保護したり、骨は私たちの体にとって、とても大切な臓器を保護しています。

骨を丈夫に保つためには、15歳くらいまでの間に、できるだけ骨量を増やし、骨の中にカルシウムを十分蓄えておくことが重要です。太くて丈夫な骨をつくるためには、バランスのとれたカルシウムたっぷりの食事と、適度な運動が大切です。



5月行事のはなし

①行事や行事食のいわれを伝える。

昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。

現在は「こどもの日」として、男女の区別なく成長を祝い、柏餅や粽を食べてお祝いします。

②行事食に込められた先人の願いを伝える。

柏は落葉樹ですが、新芽が出てから古い葉が落ちることから、「子どもの成長を親が見定める」とか「跡継ぎが絶えることがない」という縁起をかつぎ、お祝いに柏の葉が使われています。

今日のメニュー

アスパラとベーコンのソテー

【4人分】

卵1個 アスパラガス60g しめじ20g
ベーコン25g バター2g
しょうゆ小さじ1/2 塩ひとつまみ

- ① アスパラガスは斜めにスライスして茹でる。しめじはほぐし、ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンでバターを溶かし、ベーコン、しめじを炒める。ゆでたアスパラガスを加え、しょうゆ、塩で味を整え、溶き卵を加え、よく火を通す。