

きゅうしよくだより



～あおぞら子保育園～
2014年5月1日

5月号

今月の目標
少しずつ食物に
興味をもとう



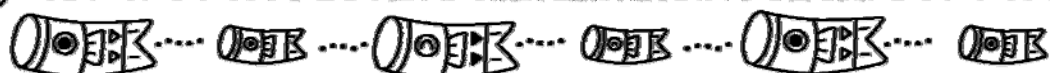
寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れる予定です。そして、菜園活動もスタートし、夏野菜を植えて育てています。育つ過程を楽しみながら収穫、そして旬の味を感じられるといいですね。



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、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、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。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るのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



食べものから旬を感じよう



旬…という言葉はよく耳にしますね。「しゅん」とは、その食べものがいちばん多くとれる時期でありいちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高いうえ、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう。

「えんどう豆」

★キヌサヤえんどう…未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。煮物等に使用。

★グリーンピース…えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。給食では、今月ピースごはんが登場！子どもたちとさやむきをする予定です。

★スナップえんどう…グリーンピースをさやごと食べられるように改良された品種で、生長してもさやがやわらかく、甘みの強いのが特徴です。「スナックえんどう」ともいいますが、農林水産省の統一名称は「スナップえんどう」※「スナップ (snap)」は「ポキッと折る、パチッという音」という意味を持っています。



じゃがいも



コロコロの「新じゃがいも」も、この時期の味です。じゃがいもには、ビタミンB1,Cが多く、丸ごとだと加熱してもビタミンが壊れにくいです。



今年度も菜園活動を行います！

ことり組(3歳)…オクラ・えだまめ
はな組(4歳)…トマト・サニーレタス
つき組(5歳)…なす・きゅうり
プランターでの栽培になりますが、育てることの大変さや喜びを感じていってほしいと思います。



保育園の食材紹介



保育園で使用している食材を少し詳しく紹介します。保育園では基本的に国産のものを使用し、レトルト食品は使わずになるべく手作りのものを提供しています。

☆お米…佐賀県産の特別栽培米「夢しずく」を使用しています。炊き上がりがふっくらとつやつやしたおいしいお米です。

☆野菜…どの野菜も全国各地から集まっています。同じ野菜でも次の日は違う産地のものになっていたりするので毎日チェックするとおもしろいかもかもしれません♪

☆肉…宮崎県産の鶏肉、埼玉県入間市産と立川砂川産の豚肉を使用しています。

☆魚…福岡県産のししゃもや愛知県産のシラスなどを使用していますが、日によって産地にばらつきがあります。

☆調味料…調味料はほとんど生協のものを使用しています。沖縄・鹿児島県産の花見糖。国産丸大豆を使用したしょうゆ。国産のお米だけで作られている純米酢などまだまだたくさんあります♪

おやつ

～なぜ子どもに
おやつが必要??～

おやつも小さな食事です

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がととのいません。1日1回(～2回)時間を決め、食事ときまでにはお腹がすく程度の量を与えます。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事といえます。



☆おやつの与え方も大切です☆

おやつには何を与えてもよいのですが、量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。

また、子どもに与えるおやつを、ものごとの駆け引きに使ったり、市販のスナック菓子等を与えすぎることは極力控えましょう。また、車や電車での移動中に与えることも好ましくありません。おやつは、子どもにとっては小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

☆おやつは楽しい心の栄養☆

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつの時間のおしゃべりも大切にしてください。楽しく食べて、大人も心にゆとりを持てるといいですね。おやつが手作りだと、さらに楽しい時間になります。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単おやつで、子どもがお手伝するの もいいですね。

☆☆おすすめメニュー☆☆

今月は旬のかつおを使った「かつおのガーリックフライです！

＜材料＞

- ・かつお：200g
- ・しょうゆ：大さじ1/2
- ・酒：大さじ1/2弱
- ・にんにく：3g
- ・薄力粉：大さじ3
- ・たまご：25g
- ・水：適量
- ・パン粉：適量
- ・揚げ油：適量

＜作り方＞

- ①にんにくをすりおろす。
- ②しょうゆ、酒、にんにくでかつおに下味をつける。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。

