

きゅうしよくだより

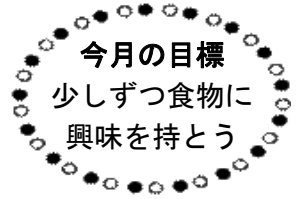


5月号



～あおぞら保育園～
2015年5月1日

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり、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
又、幼児クラスが菜園活動がスタートし、夏野菜をたくさん育てていく予定です。7
野菜はその場で茹でて食べたり、その日の給食に入れたり、獲れたての味を体験で
きるようにしていきます。



今月の目標
少しずつ食物に
興味を持つよう



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、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“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。



食べ物から「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。

産地によって、少しずつ旬は異なります。

今が旬の食べ物

★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。

★そらまめ...タンパク質、ミネラル、ビタミンが豊富です。5月は

おやつに塩ゆでしたそらまめがでます。グリーンピース同様、子どもたちとさやむきをする予定です。

★カツオ...カツオの旬は2回ありますが、5月が旬のカツオは「初鯉」または「上り鯉」と呼ばれ身が締まってあっさりしているのが特徴です。給食ではカレー揚げにいたします。

菜園活動がスタートします!

園庭のプランターにはすでにじゃがいもが植わっていますが、これから本格的に夏野菜の栽培がスタートします！つき組さんはじゃがいもとゴーヤ、はな組さんはなすとインゲン、ことり組さんはきゅうりとミニトマトです。



園庭やテラスにプランターを置き、みんなで水やりをしたり、草む

しりをしたりと大切に育てます。

売っている物とは違う、獲れたての野菜のおいしさを体験してもらうこと、育てる大変さや楽しみを知ってもらうことが目標です。苦手な野菜でも自分で育てたものなら食べられる！ということも少なくありません。菜園活動を通して、子ども

おやつ

～なぜ子どもにおやつが必要なの？
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量が整いません。1日1回（～2回）時間を決め、食事時までにおなかのすく程度の量を与え、「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、もにとってのおやつは小さな食事と言えます。

★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。

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あげましょう。

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、焼くだけの簡単なおやつで、子どもがお手伝いするのもいいですね。



保育園のおやつ

～混ぜるだけ・焼くだけの簡単おやつ～

芋ようかん

〈材料(幼児10人分)〉

さつまいも…440g(2本) 塩…少々 粉寒天…4g(一袋)

砂糖…(大さじ6)52g 水…200g(1カップ)

〈作り方〉

①さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切ってふかす。柔らかくなったら、つぶす。

②砂糖・塩・寒天を水に溶き、沸騰させる。

③②に①を入れよく混ぜ、あら熱を取った後、冷蔵庫で冷やす。

※さつまいもをつぶすとき、丁寧に裏ごしするとなめらかなようかんに、荒くつぶすと食感が残ったようかんになります。

黒糖蒸しパン

〈材料(幼児10人分)〉

薄力粉…140g ベーキングパウダー…7g

黒砂糖…30g 卵…M1個

牛乳…140g(2/3カップ) 干しぶどう…お好みの量で

アルミカップ…10枚

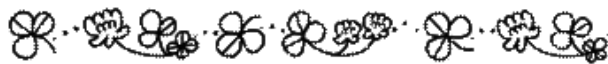
〈作り方〉

①薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかける。

②卵と黒砂糖をよく混ぜ、①と牛乳を入れて混ぜる。このとき、さくさくと切るようにまぜる。最後に干しぶどうを入れ軽く混ぜる。



♪食事前後のごあいさつ♪



いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



給食おいしいよ！

子どもたちは、作ってくれた先生への感謝も忘れません。この言葉は給食の先生の元気の源です！