



食育だより 5月号



園庭では鯉のぼりが元気いっぱい泳いでいます。

4月に入園、進級した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきているようです。季節の変わり目となりますので、体調管理に十分注意しながら、たくさん遊んで美味しくもりもり食べて、元気に過ごしていきたいですね。



5月5日は“端午の節句”

5月5日の子どもの日には、鯉のぼりや兜を飾り、ちまきと柏餅を食べますね。

“ちまき”には、ちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べる事で免疫力が付き、無病息災の憂いを除くという意味があります。

“かしわもち”には、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちない事から子孫代々栄えるようにと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、今も昔もかわらないですね。



5月の旬のお野菜 新ジャガイモ



春先から、夏にかけて旬をむかえる新ジャガイモ。

新ジャガには様々な栄養素が含まれていますが、その中でも特にビタミンCが豊富です！！

収穫してすぐに出荷されるので、みずみずしく皮が薄いのが特徴♪ 柔らかいので、皮ごと調理する事も出来ます。

栄養満点の新ジャガイモ！！美味しくたくさん食べてくださいね。



給食では、
5/12 ジャガ芋のそぼろ煮
5/15 ミソポテト
で登場するよ！！



「いただきます」の挨拶のをしよう！！

「いただきます。」には、“食べます”という意味だけでは無く、様々な動植物に対して“私の命にさせていただきます”という感謝の気持ちが込められています。

そして、料理を作ってくれた方など、食べ物が口に届くまでに関わったすべての方々への感謝も込められています。心から感謝して、食事を始めたいですね。

いただきます

