



5月の食育だより



さわやかな気候になり、汗ばむくらいに元気いっぱいに遊んでいる子どもたち。少しずつ園での生活にも慣れ、お昼が近づいてくると「今日の給食は何だろう?」、「お腹が空いてきたな〜」という声が調理室まで聞こえてきます。これからの暑さに備えて水分補給を忘れずに、しっかりとご飯を食べて元気に過ごしていきましょう。



5月5日は こどもの日

子どもの健やかな成長を願う「こどもの日」に食べるものといえば、「ちまき」と「かしわ餅」が有名ですね。

ちまきはもち米を植物の葉で包み、灰汁で煮込んで作る食べ物です。平安時代に中国から伝わり、厄払いの効果があるとされています。



かしわ餅は、上新粉のお餅にあんこを入れ、柏の葉っぱ包んだ和菓子です。柏の葉は新芽が成長するのを待って冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。

2日のおやつは、幼児組はかしわ餅が登場します。お楽しみに!!

食材に触れる経験

大量の食材を扱う保育所では、こどもたちと旬の食材の下ごしらえをしています。

触った感触やにおいを感じたり、「冷たいね」「つるつるだね」など口々に感じたことを表現したり、指先を器用に使って皮をむいたり、たくさんの発見を大切にしています。



すじをとるのがむずかしいね。



ともだちと力を合わせてむいていきます。

ふんどう豆の皮むき



まめが6こ入ってた!!

筋を上手にとってさやを開くと...



ちくちくがあるねえ。

保育所人気メニュー紹介!!

じゃが芋のポンデケーキ(約10個分)

<材料> じゃが芋 150g(中3個) チーズ(ピザ用) 20g
片栗粉 大さじ1 牛乳(豆乳) 大さじ1
上新粉 大さじ1 塩 小さじ1

<作り方>

- ・じゃが芋の皮をむき、適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でる。
- ・茹で上がったじゃが芋は熱いうちにつぶして、塩、片栗粉、上新粉、チーズを加えよく混ぜる。
- ・丸めやすい固さになるように加減しながら牛乳を入れ調節していく。
- ・食べやすい大きさに丸め、180℃に予熱したオーブンで10~12分焼き表面が軽くきつね色になったら完成。(オーブントースターでも可。)

新じゃがが美味しい季節...
こどももおとなも大好きな味です。
ぜひ、新じゃがを使ってお子さんと一緒に作ってみてくださいね。

旬の食材

**アスパラガス 新じゃが芋
新ごぼう よもぎ
あじ さわら あさり**

5月の献立で使用しています。