

給食だより



令和 6 年 5 月 号
立石 いろは 保育園
栄養士 前川

新学期が始まって 1 ヶ月が過ぎました。少しずつ子供たちも新しい環境に慣れてきたのではないのでしょうか。
暖かくなって過ごしやすくなる季節ですが、同時に疲れがしやすい時期でもあります。

早めに休み十分な睡眠をとって 1 日の原動力である朝ごはんをしっかり食べてから登園するように心掛けましょう。

5 月 5 日はこどもの日

5 月 5 日は五節句のひとつの「端午の節句」でもあり、男の子の出世と健やかな成長を願う日でもあります。

邪気をはらうために使われていた菖蒲が「尚武」(武道を重んじること)に通じることから男の子の節句になり、こいのぼりや鎧兜を飾ったり、ちまきやかしわ餅を食べてお祝いする習慣ができました。

かしわ餅



「かしわ餅」は、新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」という、お家繁栄の願いを込められています。
平たく丸めた上新粉の餅を柏の葉で挟んだ和菓子です。
中に包まれているあんは、つぶあんやこしあんの他にも地方によっては味噌あんの場合もあります。

ちまき



ちまきは、もち米やうるち米、米粉などで作られた餅を笹の葉などで包んで蒸したものです。
今では笹の葉などに包まれているちまきですが、以前は茅(ちがや)という植物の葉で巻かれており、中国で茅が邪気を払うものとされていたことから、「悪いことが起こらないように」という願いを込めて食べられるようになりました。

春の旬のお野菜

野菜には旬があり、おいしく食べられる時期があります。
旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もグッと増えます。
それぞれの野菜の旬を知って、美味しく健康な食生活にお役立てください。

スナップえんどう



さやえんどう

アスパラガス



かぶ

新じゃがいも



新ごぼう

だし汁を活用しよう！！

「おいしさ」は、味や香り、料理の見た目、食感、食事の雰囲気や環境など、さまざまな要因に影響されます。

「うま味」は、料理の「おいしさ」を生む大切な役割を果たしています。
代表的な「うま味」の物質として「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などが知られています。料理に、だしを上手く使うことで、食事がおいしくなり、健康に暮らしていくために必要な減塩にもつながります。



グルタミン酸



イノシン酸



グアニル酸