

給食だより NO.2

5月

松葉保育園 令和 6年 5月

新学期が始まり1ヶ月が経ち、新しい生活、新しいクラスにも少しずつ慣れて子どもたちが活発に活動する様子が見られるようになりました。また給食の時間にも慣れて落ち着いて食事ができるようになってきたように感じます。引き続き、子どもたちが楽しい給食の時間を過ごせるようにサポートしていきたいと思えます。



好き嫌いは成長の証

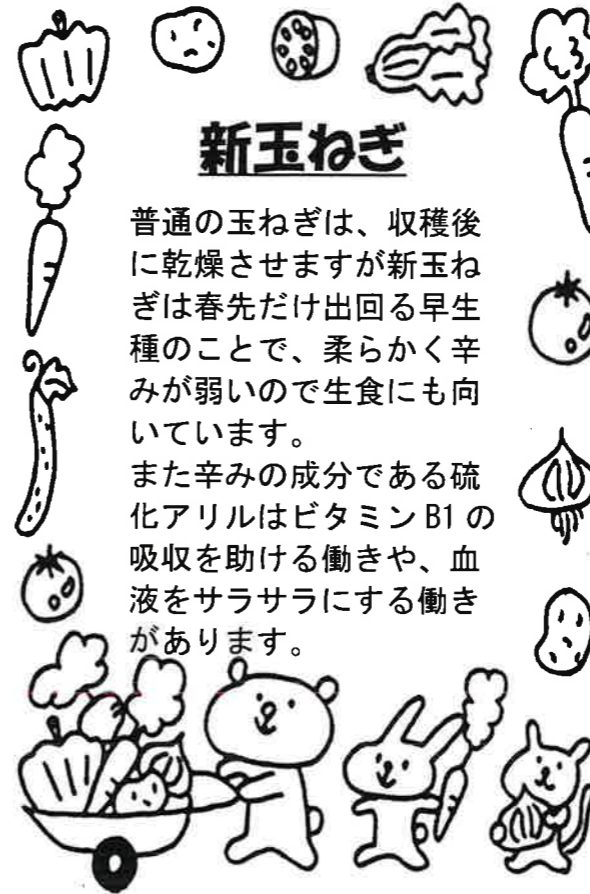


好き嫌いはだめ！残さず食べなさい！っていませんか？
食品を自ら好んで食べられるようになることは言葉の発達と同じように学習発達現象です。「この子はこれが嫌い」ではなくて「まだ食べられるようになっていない」と考え、あまり好きでないものが少しでも食べられたら褒めてあげてください。

◎こどもの日



5月5日は子どもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つでかしわ餅やちまきを食べます。
柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われてています。



新玉ねぎ

普通の玉ねぎは、収穫後に乾燥させますが新玉ねぎは春先だけ出回る早生種のもので、柔らかく辛みが弱いので生食にも向いています。
また辛みの成分である硫化アリルはビタミンB1の吸収を助ける働きや、血液をサラサラにする働きがあります。

新玉ねぎの スライスサラダ

<材料>

- ・新玉ねぎ 1/2
- ・かつお節 2g
- ・ポン酢 適量

<作り方>

- ①玉ねぎをスライスする。
- ②玉ねぎをお皿に乗せ、かつお節、ポン酢をかけ完成。

※玉ねぎが辛い場合、水 200ml お酢小さじ2を作り、玉ねぎを5分ほどさらすと辛みが消えます。

【食卓のすすめ】

6月の食育活動は、すずらん組でのカレークッキングを予定しています。
カレークッキングは材料の買い出し、野菜を切る、材料を煮込む、カレールーを入れるなどの調理を子どもたちが行います。出来上がったカレーは給食の時間に食べます。包丁を使う難しい作業にも初挑戦します。

