

# きょうしよくだより 5月号

上北台こどもこゑ保育園 2017年5月1日(月)

保育園の新しいクラスでの生活にもだんだん慣れてきて給食も楽しく食べている様子を見て、給食室では子どもたちの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩りなど...子どもたちの「おいしかったよ!」の音が、何よりの励みです。

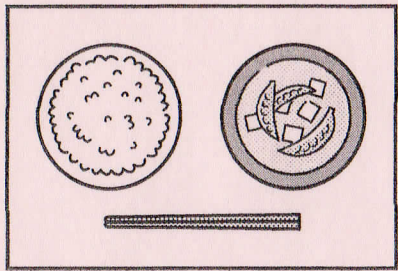
## 今日の食育

- ・マナーについて...正しいお箸の持ち方、...お箸の持ち方、食べる時の姿勢など
- ・グリーンピースのしゃぶまき ... ちまわりごめ
- ・そら豆のしゃぶまき ... ちまわりごめ

「お箸は毎日のお手伝いで自然に身につきます。」



和食のお箸は、ご飯が左、汁物が右で、おかずは奥に、はしは手前に置きます。子どもたちは、家族のお箸を置く、料理を並べるなどのお手伝いをすることで、自然に和食を覚えていきます。

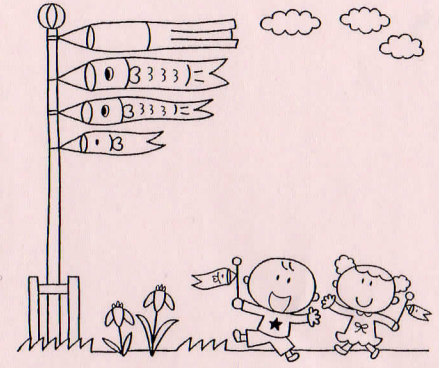


## そら豆おいしいネ!

これから初夏に向けてのお出かけの季節、そら豆、しゃぶまきのお箸伝いとしてお出し、しゃぶまきを取り出すのに格闘するとおもわれます。割ってあげると、中身は、つぶつぶで、お口の巧みでつぶさず、少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。

## <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、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、ちまきを煮るのにちまき草を煮ると、免疫力が上がり、悪病災難の悪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、願いが込められているのです。子どもの健康かな成長を願う気持ち、今も昔も変わらないですね。保育園では、2日(火)にこいのぼりハンバーグ、おやつにはかしわもちが出来ます。



## <旬の食材・春>

春まぐろ、春にんじん、新玉ねぎ、菜の花、じゃえんどう、スタックえんどう、しゃいんじん、アスパラガス、グリーンピース、新じゃが、たけのこ、セロリ、かぶ、しいたけ、しいしご、あじり、いかり、わかさぎ、かじき、かえん。



寒さに耐え、冬の間は、エリギン-さしかりと、たぐこんが、春野菜は、体の新陳代謝を高める、お箸の「お箸」の「お箸」が、いっぱい詰まっています。

## <野菜は日にどれくらい食べればいいの?>

- 緑黄色野菜... 100g (ほうれんそう、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじんなど)
- その他の野菜... 200g (じゃがいも、きゅうり、大根、しいたけなど)
- いも類... 50~80g (じゃがいも、おもち、さつまいもなど)

★先日、都内においで、はちまつの摂取が原因と推定される、乳児ボツリヌス症による死亡事例がありました。産後乳食として、お箸にはちまつを混ぜて与えたことによりおこりました。乳児ボツリヌス症の予防のため、1歳未満の乳児にはちまつを与えるのは、避けてください。園では、はちまつは、使用していません。