



給食だより 5月



令和7年度
勸修保育園

新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる時期になりました。
入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れ、園庭で元気に遊ぶ様子が見られます。
この時期は、疲れもたまってくる頃で、体調を崩しやすくなります。
ご家庭でも3食しっかり食べて、十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。

～5月5日は「端午の節句」～

5月5日は子どもの日ですが、^{たんこ}端午の節句とも言われています。
子ども達みんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。
昔から柏餅を食べたり、菖蒲湯に入るが文化があります。

・ 柏餅（かしわもち）・・・

新芽が出ないうちは、古い葉が落ちないことから子孫を絶やさない縁起のよいものとされています。

園では2日のおやつに食べます。



・ 菖蒲湯（しょうぶゆ）・・・

菖蒲のもつ香りが邪気を払ってくれるという意味があり、菖蒲湯に浸かる事で無病息災の願いがこめられています。



～旬の野菜とは～

旬とは、その食べ物が一番採れる時期であり、一番おいしく食べられる時期でもあります。
また、栄養価が高く、たくさん採れるので、比較的安く入手できます。

ちなみに春の野菜には、レタス、春きゃべつ、アスパラガス、たけのこ、ふきなどがあります。土の中にできる根菜は、新たまねぎや新じゃが芋、豆類では、きぬさや、グリーンピース、スナップエンドウ、そら豆、山菜では、わらび、ぜんまい、よもぎなどがあります。

※5月の献立に下線の野菜を使う予定です。



↑アスパラガス ↓ふき



～だし汁を活用しよう～

「おいしさ」は味や香り、見た目、食感、食事の雰囲気など、様々な要因に影響を受けます。
「うま味」は「おいしさ」にとっても重要な役割があり、昆布やかつお節、干しいたけには、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などがたくさん含まれています。だしを上手に使うと、少ない調味料でおいしく食べることができ、減塩にもつながります。また、保育園では、かつお節・混合だし・さば・昆布を使用しており、料理によって合わせるだしを変えて、提供しています。

