



入園、進級してはや1ヶ月がたちました。新緑の中で元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。進級児さんは普段食べ慣れた給食ですが、新入児さんは初めて目にするメニューや食材が多いことだと思います。食べてみて「美味しい！」ことが増えていくと良いですね。

知って得する

食の知恵袋

味わう力(味覚)を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾(みらい)で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。

おいしさにつながるたんぱく質の味(肉、魚)

エネルギー源になる糖の味(砂糖、果実)

甘味

うま味

基本五味

塩味

ナトリウムの味(食塩、しょうゆ)

苦味

酸味

舌を刺激する苦い味(山菜、ゴーヤ)

すっぱい味(酢、ヨーグルト)



食べこよみ



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりしがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。



<今月の食育予定>

22日…誕生会はわかめご飯、キッズヤムニョムチキン、マカロニサラダスープ、果物です。
 その他にも、旬の玉葱やじゃが芋、いちご、空豆やえんどう豆、こいのぼりに見立てたかわいいケーキも登場します♪

5月の平均値

以上児	平均量	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
		543kcal	17.6g	21.3g	1.8g 未満	235mg

*** 今月のおすすめメニューは『豆乳のスープ』です ***

じゃが芋 200g 玉葱 150g 人参 80g クリームコーン缶 150g
 豆乳 650cc (調整豆乳でも無調整でも可) 水 400cc 塩、胡椒、コンソメ 適量

- ①じゃが芋、玉葱、人参はさいの目に切る。
- ②①を鍋に入れて、分量の水を入れて煮る。柔らかくなったら、クリームコーン缶、豆乳を加え、塩、胡椒、コンソメで味を整えて出来上がりです。あれば乾燥パセリを仕上げにかけても良いです。

*** 誕生会の様子です ***



フルーツに乗ったご飯、おいしそう♪



普段の給食もしっかり食べておかわりもする子や、苦手な子、さまざまですが誕生会メニューはかわいいランチプレートに盛り付けているので、子どもたちは喜んでくれており、とても楽しみにしてくれています♪

*** ゆい組、スタッフエンドウのすじ取りをしました ***



すじを取るのちょっと難しそうでしたが、す〜っときれいに取れると「とれたよ〜!」と教えてくれました。地元で採れたばかりのスタッフエンドウで、すじは少な目でした。☆☆



*** ひまわり組、グリンピースの豆むきをしました ***



はじめはむき方が分からなかったようですが、何本かやっているとなんかポンポンと次から次に、楽しそうにおいでいましたよ☆☆