

19日は食育の日

端午の節句

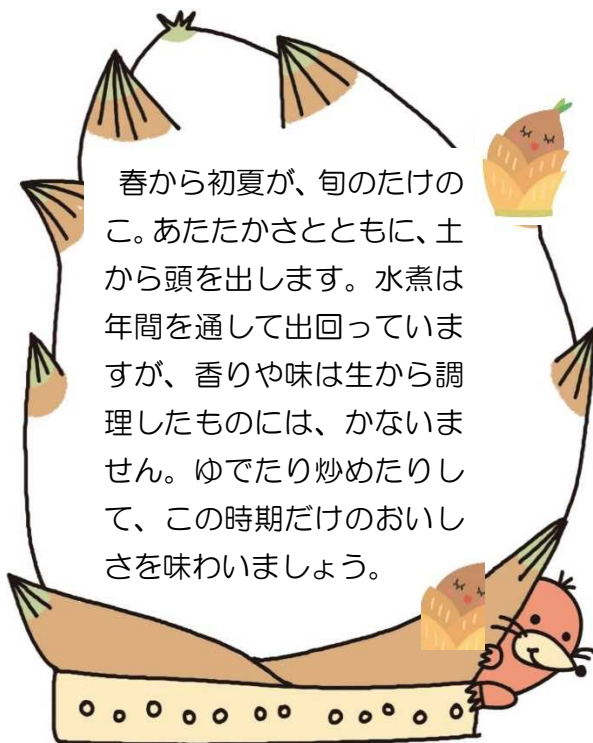
端午の節句は、中国から伝わり、奈良時代から続く伝統行事です。病気や災難が起こらないよう願う行事で、男の子の節句になったのは、鎌倉時代と言われています。

端午の節句をお祝いの代表的な食べ物に、ちまきと柏餅があります。ちまきは、餅米を植物の葉で包み、灰汁で煮込んで作る食べ物で、厄払いの効果があるとされています。

柏餅は、餅をくるむ柏の葉に言われがあります。柏の木「次の新芽がでるまで古い葉が落ちない」ことから、家系が絶えない「子孫繁栄」を願う縁起の良い食べ物とされています。



春から初夏が、旬のたけのこ。あたたかさとともに、土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものには、かないません。ゆでたり炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。



今月の食材は にら

にらには、一般的な緑色の「葉にら」と花蕾と花茎を食す「花にら」、日光に当てずに育てた「黄にら」があります。栄養価はそれぞれちがいががあります。葉にらは1年中見かけますが、旬は春で、出回り始めが柔らかく、香りを強く感じます。この独特の香りや辛味成分のアリシンには、殺菌効果や抗酸化作用があります。

5月の食事のおたより



食事のマナーを身につけましょう

お互いに、気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身につけておきたいですね。まずは、下記について、ご家庭でも伝えていきましょう。
ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。
そして、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎食しましょう。

ただししいせいで たべてますか？

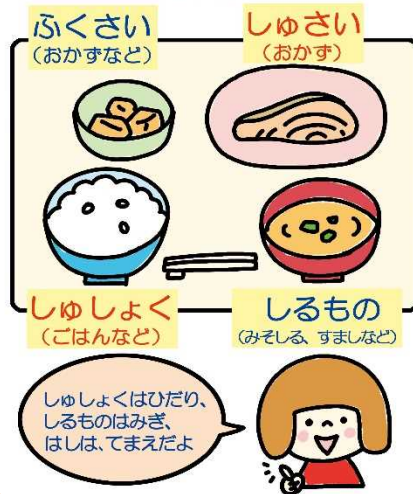
ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする



ポイント②
あしのうらは
ゆかにつける

しよっきのならばかた



しよっきをたたくもとう！



今月のレシピ 中華風サラダ

材料 (1人分)

春雨5g ハム15g きゅうり30g 人参8g
A【卵10g 砂糖2g 塩少々 油1g】
B【サラダ油5g 砂糖2g 酢2.5g 塩0.5g
しょうゆ1g コショウ少々】ごま(黒)0.5g

作り方

- ① 春雨は、熱湯で戻し、水をかけ5~6 cm長さに切る。
- ② ハムは、短冊切りにし、湯通しして冷ましておく。
- ③ きゅうりと人参は、千切りにゆでる。
- ④ Aの材料で薄焼き卵をつくり、千切りにする。
- ⑤ Bの調味料でドレッシングをつくり、①~④を和え、最後に炒った黒ごまをかける。

今月の食材クイズ

そら豆のサヤは、どの向きにのびていくでしょう？

A 上 B 横 C 下

春野菜のそら豆は、サヤが上に向かって伸びていくのが特徴です。空に向かって伸びることにちなんで「そら豆」という名前になりました。

(正解はA)



主な食材のみ記入しています。行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。※みそ汁は、煮干しで、ずまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安) 585 23.4 17.6 1.6 昼食+おやつ

3～5歳児用

Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), エネルギー kcal (Energy kcal), たんぱく質 g (Protein g), 脂質 g (Fat g), 食塩相当量 g (Salt Equivalent g). Rows list daily menus from Monday to Friday, including items like ごはん, カレー, サラダ, パン, and their corresponding nutritional values.