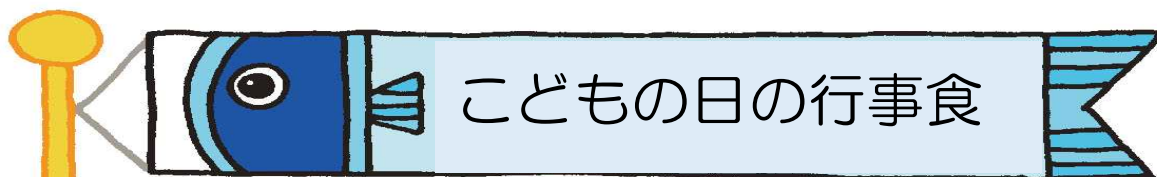
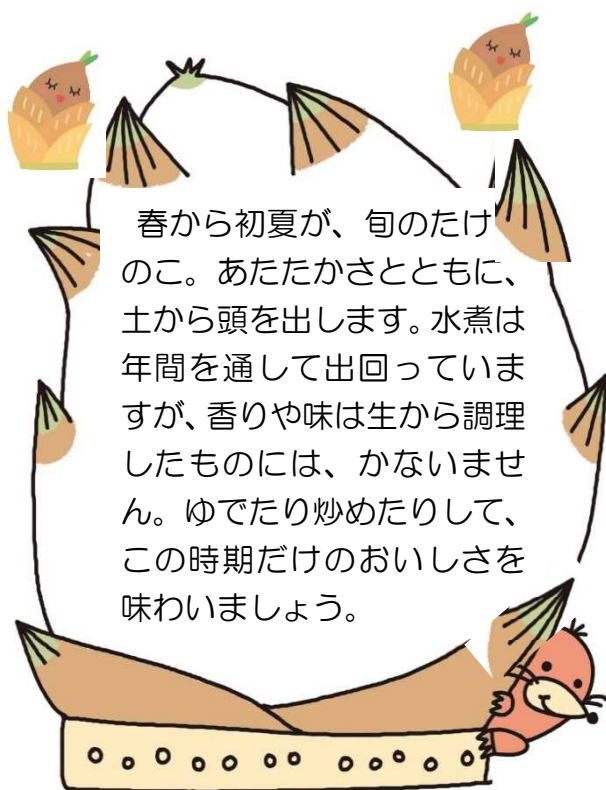


# 19日は食育の日



こどもの日に食べるものといえば、「ちまき」と「柏餅」が有名です。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。平安時代に中国から伝わり、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。柏の木は「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」の象徴とされ、こどもの日に食べられるようになりました。



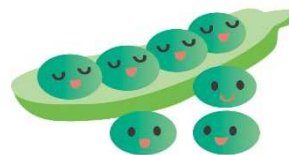
春から初夏が、旬のたけのこ。あたたかさとともに、土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものには、かないません。ゆでたり炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。

## 今月の食材は グリーンピース

4～5月に旬を迎えるグリーンピース。この時期は最も香りが豊かでおいしいといわれています。

加熱をすると淡く美しい緑色に仕上がるため、その色合いを生かす料理の代表がグリーンピースご飯です。

園では、18日のお誕生日会に、ピースご飯をいただきます。



# 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

ふくさい  
(おかずなど)

しゅさい  
(おかず)



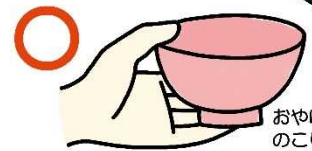
しゅしよく  
(ごはんなど)

しるもの  
(みそしる、すましなど)

しゅしよくはひだり、  
しるものはみぎ、  
はしは、てまえだよ



### しよっきをたたく もとう！



おやゆびがうえ、  
のこりの4ほんの  
ゆびでちやわんの  
そこをささえる



ひっかける

しただけもつ

うえをもつ

### 今月のレシピ

#### かじきとじゃがいもの揚げ煮

材料 (1人分)

かじき 40g 塩 0.6g でんぷん 3g

じゃがいも 50g 揚げ油 8g

A (砂糖 3g しょうゆ 3g) さやえんどう 3g

作り方

- ① かじきは、塩を振ってしばらくおき、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② じゃがいもは、2cm各切りにして水でアクを抜き油で揚げる。
- ③ 砂糖・しょうゆと少量の水を入れて煮立ててたれをつくり、火を止めて①②をあえる。
- ④ ゆでた、さやえんどうを散らす。

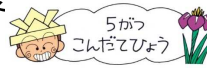
### 今月の食材クイズ

腐らない食べ物はどれ？

A はちみつ B 納豆 C アイスクリーム

純度 100%のはちみつは、食べ物の中で唯一腐らない食べ物といわれています。「はちみちには殺菌作用があるので菌が繁殖しにくい」「水分がほとんどない」がその理由です。ただし、風味は落ちるため、市販のものには賞味期限が記載されています。

(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、すまし汁は、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

Table with columns: 日曜, 食, 午後おやつ, エネルギーkcal, たんぱく質g, 脂質g, 食塩相当量g. Rows list daily menus for children aged 3-5, including items like rice, meat, fish, and various soups, along with their nutritional values.