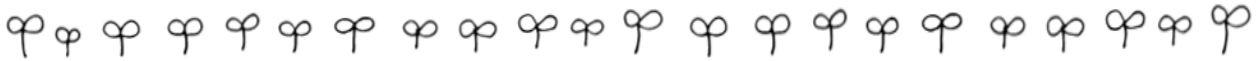


# きゅうしょくだより

2022年5月  
さくらんぼ保育園



風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは、まだまだ新しい環境への不安も残っていますが、少しずつ慣れ始め、楽しく給食を食べています。苦手なものが食べられるようになったり、食べてみようかと挑戦するようになったりと、大きくなったことを感じました。以上児さんは「今日のごはんはなーに?」「今日のおやつはなーに?」と給食室まで聞きに来てくれます。子どもたちにとって給食が楽しい時間になるよう、美味しい給食を作っていきたいと思います。



## 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、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂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いった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今と昔も変わらないですね。5月5日には、ご家庭と一緒に“ちまき”“やかしわもち”を食べてみてはいかがでしょうか?



## \* 春の旬の食材たけのこ \*

春は芽吹き季節。タケノコも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うのも大切です。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。ぜひ、春の味覚である筍をご家庭でも食べてみてください。



## ~ 夏野菜を育てよう! ~

ナスやトマトなどの夏野菜は5月末に植えて、夏に収穫となります。子どもたち自身が植えて育てた野菜は、いつもなら苦手で食べられないという子どもも、自分で作ったことの喜びを感じ、美味しいと食べる子がたくさんいます。

これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。子どもたちはそれをわくわくしながら見守り、収穫を楽しみに待っています。飛んでくる蝶や、葉を食べる青虫も、子どもたちには魅力的な生き物です。

