

給食だより

広徳保育園
2025年5月1日

爽やかな風に吹かれ、園庭で楽しそうに遊ぶ子どもたち。
笑顔いっぱいの毎日を過ごしています。

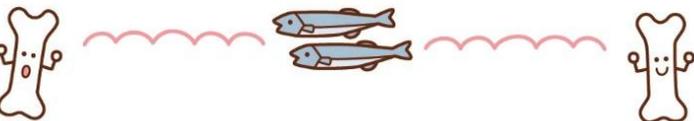
5月の子どもの日には、ご家庭でも行事食（ちまき、かしわ餅）を味わう体験を取り入れてみてはいかがでしょうか。



子どもの日（端午の節句）

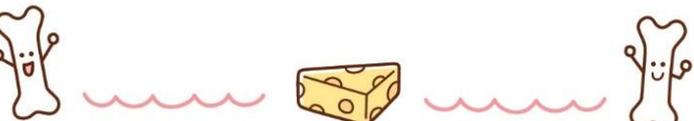
端午の節句は中国から伝わった節句の一つで、ちまきやかしわ餅を食べます。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわ餅は日本独自のものです。

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から後継者が絶えない縁起の良い木として、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、もちを柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



たんぱく質ってどんな栄養素？

たんぱく質は、体を構成する細胞の主成分で、筋肉、内臓、皮膚、髪、ホルモンのもとになります。魚、大豆製品、肉、卵、乳製品などに多く含まれ、体内で合成と分解を繰り返しながら、体の組織を作ったり、体の機能を守ったりする重要な栄養素です。特に、成長期にある子どもにはたくさん必要なので、良質なたんぱく質が取れる献立が理想的です。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

保育園でも4、5月は、たけのこごはんや、若竹汁、麻婆豆腐などたけのこを使用した献立があります。



苦手な野菜はこうしてみよう

子どもは、野菜の形や色などの見た目ですら「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果になります。苦手な野菜に触れる機会を作ってはどうか。触ったり、水で洗ったりしているうちに、苦手な野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、苦手な野菜を子ども自身が型抜きして、カレーやシチューに入れるのも効果的です。

