給食だより

令和２年　５月１日　保育所　こどもの家

　寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。
給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れる予定です。
そして菜園活動では、さつまいもの栽培を予定しています。
育つ過程を楽しみにしながら収穫、そして旬の味を感じられるといいですね。

５月５日“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つき、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。
こどもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

旬…という言葉はよく耳にしますね。
　「しゅん」とは、その食べ物がいちばん多くとれる時期であり、いちばん美味しい時期でもあります。また、栄養価が高いうえ、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。
旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう。

産地によって、少しずつ旬は異なります。

旬はおいしい！「えんどう豆」

☆キヌサヤえんどう…未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。煮物などに使用。

☆グリンピース…えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。
給食では今月グリンピースごはんで登場！

☆スナップえんどう…グリンピースをサヤごと食べられるように改良された品種で、成長してもサヤが柔らかく、甘みが強いのが特徴です。[スナックえんどう]ともいいますが、農林水産省の統一名称は「スナップえんどう」。

※「スナップ(snap)」は「ポキっと折る、パチッという音」という意味を持っています。

菜園活動スタート♪

「自然に親しみ、育てた野菜を食べることで、食に対しての主体性を育てたい」というねらいのもと、年間を通して、畑の活動を行っています。
今年はさつまいもを栽培予定です。
どんどん大きくなるお芋の成長と共に子どもたちの成長も楽しみですね。

おやつ~なぜこどもにおやつが必要？~

おやつも小さな食事です。

　こども達は胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がととのいません。1日1回（～2回）時間を決め、食事時までにはお腹がすく程度の量を与えます。
「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」とおやつの持つ役割は大切で、こどもにとってのおやつは小さな食事といえます。

☆おやつの与え方も大切です☆

　おやつは何を与えてもよいのですが、量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。また市販のスナック菓子等を与えすぎることは極力控えましょう。
車などでの移動中に与えることも好ましくありません。
おやつはこどもにとって小さな食事です。
きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

☆おやつは楽しい心の栄養☆

　おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。
おやつの時間のおしゃべりも大切にしてあげましょう。
楽しく食べて、大人も心にゆとりを持てるといいですね。
おやつが手作りだと、さらに楽しい時間になります。
手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単おやつで、こどもがお手伝いするのもいいですね。