

5月

きゅうしよくだより



風がさわやかに、新緑がひときわ鮮やかになり、あたたかい日々がつづくようになりました。外遊びの楽しい季節ですね。
旬の野菜や果物などを取り入れ、季節の移りかわりを感じられるように心がけ、バランスのとれた給食を提供していきます。

健康づくりのための上手な食べ方

- ① 毎日しっかり、朝食！
- ② 厳守！腹八分目
- ③ 不規則ではなく、決められた時間に
- ④ よくかんで楽しくゆっくりと



子どもを野菜好きにするには

子どもを野菜好きにするには、食べても、食べなくても何度も繰り返し食べることを学習させることです。

ただし、次のことに十分心配りをする必要があります。

- 最初のうちは、においや香りの強いもの、ピーマンやきゅうりなど繊維の多いものは避けます。
- にんじんやかぼちゃなど、煮ると軟らかくなるものから順次慣れさせます。
- たまねぎなど刺激成分のあるものは、細かくきざんで、肉料理に混ぜる、少量のバターでよく炒め煮するなどします。
- 4歳児までは、野菜の天ぷらなどは、子どもの分は材料を薄く、小さく切り、また、形を小さく揚げましょう。



5月5日は“端午の節句”

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、ちまきを毒へびになぞらえて、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、今も昔も変わらないですね。



材料(4人分)と作り方

おうちで料理してみよう！



春野菜のミルクスープ

キャベツには抗酸化作用のあるビタミンCがいっぱい！
免疫力向上、美肌効果あり



キャベツ	100 g	スープの素	小さじ 1
玉ねぎ	1/4 個	水	800cc
にんじん	40 g	牛乳	200cc
あさり(むき身)	40 g	塩	小さじ 1/3

- ① キャベツとにんじんを短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。あさりはざるに入れ、塩水で振り洗いをする。かいわれ大根は根を落とす。
- ② 鍋にスープの素、水を入れて火にかけ、①を入れて 12~13 分煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら②と牛乳を加え、煮立てないように温め、塩で調味し、かいわれ大根を浮かべる。