



## 給食だより

2020 5月  
立場らびっと保育園



風薫る5月、さわやかな季節になりました。

子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。

緊張もほぐれ、沢山遊んでお腹の空く間隔も個々に分かり始めた子どもたちです。



## ちまきと柏餅



5月5日は子どもの日で端午の節句。

もともと中国から伝わった五節句の一つでちまきや柏餅を食べます。

ちまきは中国の聖人、屈原、の忌日が5月5日にあたりとむらう為にお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりとされています。

柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから後継者が絶えない縁起の良い木であり、また柏の葉に巻き食べる風習が生まれたといわれています。



## きゃべつの栄養



キャベツは胃腸がもたれるときに胃腸の働きを強化します。  
又形が良く、重いもの、みずみずしくて外側の葉は濃いものが美味しいとされています。



## いただきます、ごちそう様



命をいたたく、という意味もこめられたいただきます、のように食事の挨拶をすることは大切です。  
言葉の意味がわからない赤ちゃんでもけじめとして、食事の時間、を感じられるようになります。



## ご家庭でもソラマメの皮むきに挑戦してみませんか？



ソラマメおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやむきのお手伝いをしてもらいました。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきスタート。さやから豆を取り出すのに格闘する子どもたち。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。かき揚げとなって、みんなのお腹におさまったソラマメ。少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。



ご家庭でも、お時間のある時にお子様と一緒に色々な野菜に触ってみてください。

