

5月の食育だより

新芽が芽吹くすがすがしい季節となりました。早いもので入園・進級から1ヵ月が経ちました。

入園当時は不安でいっぱいの子どもたちでした。保育園中に泣き声が響き渡っていましたが、もうすっかり保育園の生活にも慣れたようです。

保育園のおやつや、給食を楽しみにしている姿を見て、調理の先生も張り切っています。

端午の節句と柏餅

端午の節句に柏餅が食べられるようになったのは、江戸時代からと言われています。

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども古い葉を親に見立て「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつけた訳です。

そのため、柏の葉で巻いた柏餅は、縁起が良い食べ物として定着しました。



5月 旬の食材
たけのこ・そらまめ



★保育園の人気メニュー★チーズ蒸しパン

<材料>乳児一人分

- ・ホットケーキミックス 15g
- ・牛乳 13g
- ・上白糖 1.7g
- ・サラダ油 1.2g
- ・プロセスチーズ 8g

<作り方>

- ① プロセスチーズを小さく切る。
- ② 材料全てをボウルに入れて良く混ぜる。
- ③ シリコンカップ7分目くらいに②を入れる。
- ④ 蒸し器で15分蒸す。竹串をさして生地がついて来なければ出来上がり。

～水分補給には麦茶を飲みましょう～

急に暑くなって来ました。

子どもは汗っかきです。こまめに水分を補給しましょう。麦茶は子どもにも大人にもピッタリな飲み物です。

- ・ノンカフェイン、利尿作用無し。
- ・濃さを調節できる。
- ・汗で失われたミネラルが補給できる。
- ・皮膚の粘膜の健康維持を補助する亜鉛が含まれる。
- ・血液サラサラ効果のあるアルチルビラジンが含まれる。
- ・虫歯の原因となるミュータンス菌や微生物の生成・固着を予防する効果。