

# 5月

## 食育だより



さわやかなそよ風が心地よい時期になりました。

年度始めの4月は、子どもたちの好きなメニューや食べやすい料理を計画しました。新しい環境にも慣れ、少しずつ食欲も出てきているように感じます。疲れがたまりやすい時期でもあるので、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

### 「いただきます」と「ごちそうさま」の意味は？

#### いただきます！

「いただく」は、もともと「頭にのせる」という意味ですが、物をもったり、飲食したりすることを意味するようになりました。ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

#### いただきます



#### ごちそうさまでした



#### ごちそうさま！

「馳走（ちそう）」は「かけまわる」という意味があります。かけまわって食事の準備をしてくれた人々への感謝の気持ちが込められています。心を含めて「ごちそうさま」を言いましょう。

### そら豆のお話

みどり色で独特の味がするお豆は、苦手な食べ物になりやすいですが、そら豆は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをたくさん含んでいて、栄養たっぷりの食べ物なのです。保育園でも、子どもたちにそら豆の皮むきをしてもらう予定です。おうちでも食べてみましょう。



#### 3月の人気メニュー



#### 魚のパン粉焼き

どのクラスも人気だったようです

保育園では、カラスカレイという白身魚を使っています

#### 魚のパン粉焼き（4人分）

白身魚	4切れ
塩・こしょう	少々
酒	少々
卵	1個
パン粉	40g
粉チーズ	大さじ1
マーガリン	20g
パセリ	少々

- ①魚に塩・こしょう、酒をふっしておく。
- ②卵を割りほぐし、魚をくぐらせる。
- ③パン粉と粉チーズをまぶす。
- ④天板に並べ、溶かしたマーガリンをふりかけ、オーブンで焼く。（185度で20分程度）
- ⑤仕上げにパセリを散らす。