

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。

4月から保育園に入った子どもたちは、初めての給食で食べ慣れない野菜や献立に戸惑いが見られていましたが、馴染むにつれて少しずつ食べられるようになっていきます。この時期からだんだんと暑くなってきますので「熱中症」や「食品の衛生管理」にも十分気をつけるようにしましょう。

「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「頭にする」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。心を入れて「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



魚の磯辺揚げ

どのクラスも人気だったようです

保育園では、「さわら」という白身魚を使っています

魚の磯辺揚げ（4人分）

白身魚	4切れ
塩・こしょう	少々
酒	少々
あおのり	1g
片栗粉	大さじ4
油	適量

- ①魚に塩・こしょう、酒をふっしておく。
- ②あおのりを魚にまぶす。
- ③②に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる