



平成30年5月2日
ふたば保育園

●「いただきます」を大切に●

「いただきます」という言葉は命をいただくという感謝の気持ちを表しています。

毎日、生き物の命をいただき、そして食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わる様々な人に感謝しながら食事をしたいものですね。

子どもたちと食事をしながら「魚はどこから、どんなふうにお皿の上に来たのかな？」などのやり取りで今まで以上に食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らむのではないのでしょうか。



●端午の節句●



端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。そこでこの日に健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわ餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわ餅は日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



～おいしく食べよう グリンピースは今が旬！～

グリンピースに含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かせ予防、便秘解消に役立ちます。一年中出回る缶詰めの物は処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節にはさや付の新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米と一緒に炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で楽しみましょう。

(清本・西口)