

5月 給食だより

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。新年度が始まって1カ月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきた子どもたちの様子が給食室からもうかがえます。初めてランチルームで食事をするようになったこすもす組さんもお気に入りのお茶碗と箸で上手に食事ができるようになってきました。「おいしいよー」と言ってくれたり、「ピカピカにたべれたよ!」とお茶碗を見せに来てくれる子どももいます。子どもたちがおいしそうに食べてくれる姿に私たちも元気をもらっています。

食卓のマナー

感謝のあいさつ

みんなで食事をするとき、マナーの手始めに伝えたいのは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつです。「いただきます」には食事を作ってくれた人はもちろん、食材から命をいただくことへの感謝も含まれます。「ごちそうさま」も同じく、食事を準備するために走り回ってくれた人(馳走した人)への感謝が込められています。



旬のものを食べましょう

山海の自然に恵まれ、四季がある日本は、季節ごとに山のもの、海のものを楽しめます。春であればたけのこなど、その時季にしか味わえないものがあり、1年中食べられるものでも、もっともおいしい



旬の時季は決まっています。しかも旬の食べものは、その季節に必要な栄養がたくさん詰まっています。旬を意識した食材選びを心がけましょう。

旬の食材

さやえんどう

えんどう豆の実が大きくなる前にさやごと食べるものが、さやえんどうと呼ばれています。和食の彩りによく使われているように、くせがなく鮮やかな緑色が特徴です。ビタミンCやビタミンBが豊富で、さやごと食べることで食物繊維も多くとれます。時間が経つとしんなりしてしまうので、購入後は早めに使うのがおすすめです。

