



給食だより5月

日の出保育園



新学期からひと月が経ち、連休が明けて気温が高い日が続きますね。
 保育園では、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、新しいお部屋、先生、お友達と食べる楽しみを感じているようです。
 ジメジメした暑さに負けないように食生活を心がけましょう！



5月5日は 端午の節句

5月5日のこどもの日には、こいのぼりをたて、武者人形を飾り、「ちまき」と「かしわもち」を食べます。

「ちまき」には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病・災難の憂いを除くという意味があります。

また、「かしわもち」には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子ども達の健やかな成長を願う気持ち、今も昔も変わらないのですね♪



5月 旬の食材

新緑が芽吹くこの季節は、この時期にしか食べられない野菜がたくさん出回ります。旬の食材は、味はもちろん栄養価も多く含まれているので、給食にもたくさん取り入れています！五月病にならないように、しっかり3食食べて元気な身体づくりをしましょう！

- 野菜：アスパラ 絹さや 春キャベツ ..
 新ごぼう グリーンピース たけのこ
 じゃがいも セロリ そら豆
 ごぼう かぶ にら レタス
 おかひじき
 果物：メロン オレンジ でこぼん
 グレープフルーツ
 魚介：しらす さわら たい



「うまいもんだよカボチャのほうとう」
 ということわざがあるほど
 全国に誇れる郷土料理です！

今月の郷土料理

山梨県 ほうとう

ほうとうは山梨県を代表する郷土料理です。

小麦粉を練った平打麺に、かぼちゃやいも類きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えてみそ仕立ての汁で煮込む素朴な料理です。

山梨県は大部分が山地であるため、水田が少なく米飯は貴重な食べ物でした。代わりに良く食べられていたのがこの「ほうとう」です。

食生活の中心となり、昔は「ほうとうの麺を打てないと一人前でない」といわれ、嫁入り修行の第一歩であったそうです。

お誕生日メニュー

- たけのこの炊き込みごはん
- こいのぼりバーグ
- おかか和え
- メロン
- 新たまねぎのすまし汁
- かしわもち風クッキー
- 牛乳

ピックアップ旬の野菜

新ごぼう

日本には様々な種類のごぼうが流通していて、その種類の違いによって、旬の時期も異なります。

- 一年中流通しスーパーによくある「滝野川ごぼう」:11~2月
- 今が旬！柔らかい食感の「新ごぼう」:4~6月
- 葉から根まで食べられる「葉ごぼう」:1~4月



新ごぼうは表面にひび割れやしわがなく、ひげ根がすくない・太さが均一なものが新鮮で美味しいです！ 食物繊維がたっぷりなので便秘改善や、血糖値上昇を防ぐ効果があります。

新ごぼうは通常のごぼうよりも早い段階で収穫します。そのため、まだ若く繊維質がしっかりとあらず柔らかく皮をむかなくても食べられることができます。アクも通常のごぼうよりも少なく、香りもとても良いので、サラダや炊き込みごはん、おやつにも最適です！