



入園・進級から1か月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきた頃と思います。給食を通して食事は楽しいもので、体にはもちろん、心にもおいしいものであることを、様々な経験を通じて子どもたち自身に感じてほしいと思います。

おやつのはなし



子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達中です。3度の食事だけでは必要な栄養が確保できません。おやつは時間を決めて、1日1回~2回で食事に響かない程度にしましょう。

「栄養・水分・心の栄養」の補給となるおやつは、子どもにとって小さな食事です。市販の snack 菓子やジュースではなく、芋類、果物、やさい、牛乳などを組み合わせて選びましょう。

手作りのおやつは理想的ですが、毎日は大変なので、せんべいやビスケットにフルーツやヨーグルトをプラスしてバランスをとってみてください。

テーブルについて食べる習慣も意識して楽しいおやつ時間を過ごしましょう！

**えんどうのファミリー大集合**

豆苗	さやえんどう	グリーンピース	スナップえんどう	えんどう豆
----	--------	---------	----------	-------

豆苗は、えんどうを発芽させたもの。  
 さやえんどうは、若いさやを収穫したもの。  
 グリーンピースは、種(豆)が育ったもの。  
 スナップえんどうは、肉厚なさやと豆(種子)を食べる品種。  
 えんどう豆は、さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。

グリーンピースがおいしい季節です



グリーンピースのさやむきは、子どもたちにとって、楽しくできるお手伝いのひとつです。また、旬の食材に触れて、季節を感じる機会にもなります。さやむきをした後は、豆ごはんなどにして、おいしくいただけます。

5月14日に豆ごはんが出来ます！  
今回のさやむきは「にじみ」さんが手伝ってくれます😊

**端午の節句**

子どもの日として祝われる5月5日。こいのぼりを立て兜と人形をかざり、「ちまき」と「柏餅」でお祝いします。「ちまき」は毒蛇になぞらえ、ちまきを食べることで免疫力が付き、災難などの災いを除くという意味があります。「柏餅」の柏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願いが込められています。子どもたちの健やかな成長を願って楽しくお祝いしましょう。

旬の食材

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時期のことです。食べ物によって旬が違います。5月の旬野菜は、玉ねぎ、タケノコ、グリーンピース、アスパラガス、春キャベツなど。「今の旬はなにかな？」などと子どもたちと探してみたり、買って食べると楽しいですね。

豆腐ドーナツ

- ホットケーキ粉 150g
- 絹ごし豆腐 150g
- グラニュー糖 少々(お好み)

小さく丸めて160~170g位の油で揚げる。仕上げにお好みのもを絞す。

