

ぱくぱく だより

2019年
5月号



入園してひと月が過ぎさわやかな季節になりました。子どもたちも新しい環境にすっかり慣れ元気に園生活を送っています。緊張もほぐれ、たくさん遊んでお腹を空かせた子どもたちが「今日の給食はなあに？」と声をかけてくれます。

あたたかな陽気により動物や植物も生き生きとする季節です。自然の力と同じように、元気いっぱい身体を動かしていきましょう。5月には緑色が鮮やかな野菜が出回ります。香りや味にはちょっとくせがありますが、冬の老廃物を排出し新陳代謝を促してくれます。毎日の食事で旬の野菜をとり入れてみてはいかがでしょうか。

あっという間に5月になり、桜の花も新緑に変わってきました。新入園児のみなさんは園での生活に慣れてきたでしょうか。5月は疲れが出やすい時期ですので気温差で体調を崩さないようにゆっくり休むことも大切です。GWでお出かけをする家族も多いと思いますが生活リズムが乱れがちになるので疲れを溜めないためにも食事は3食しっかり食べることと質の良い睡眠を心がけてください。また、気温の高い日があると思うので水分補給も忘れずに行ってください。

今月の 三十四節気

立夏(りっか) 5月6日頃

夏といっても、本格的な夏はまだまだ先。とても過ごしやすく、レジャーやお出掛けに最適の季節です。



小満(しょうまん) 5月21日頃

ようやく暑さも加わり、麦の穂が育ち、山野の草木が実をつけ始め、紅花が咲き乱れます。

《毎月19日は食育の日です》

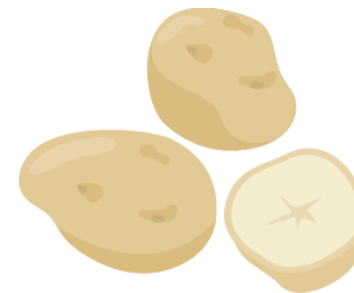
季節のものの命をいただく

その土地でとれる旬の食べ物を食べるということは、その土地と季節にあった身体をつくることです。春から夏にかけての時期（立夏）は万物が眠りから覚め活発に活動を開始する時期です。食べ物ではキャベツや竹の子、ふきやよもぎなどが旬を迎えます。季節に応じた食べ物を摂ると人の身体もその気候に適応しやすくなります。また日本の土壌で一番よく生育するイネ（米）は昔から日本人が食べてきた食材の一つです。ご飯や味噌汁は毎日食べ続けても飽きがきません。これを食事の中心に据え、季節に合わせ旬の食材を食事に取り入れると、身体も心も安定して1年を過ごすことができます。

新じゃがと高野豆腐の煮物

【材料：4人分】

- ・新じゃが芋・・・3玉
- ・人参・・・1/2本
- ・高野豆腐（細切り）・・・約30g
- ・水・・・材料がかぶる程度の水
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2



- ①新じゃが芋と人参は一口大の大きさに切ります。
 - ②高野豆腐は分量外の水に入れ戻しておきます。
 - ③鍋に新じゃが芋と人参、材料がかぶるくらいの水を入れ火にかけます。
 - ④沸とうしたら中火にし、材料が柔らかくなるまでコトコト煮ていきます。
 - ⑤材料が柔らかくなったら調味料を加え味を調えます。
 - ⑥水で戻した高野豆腐を軽くしぼり④に入れ、さらに5分程度煮て完成です。
- ※新じゃが芋とは春先から初夏にかけて収穫されるじゃが芋のことです。

普通のじゃが芋と比べると皮が薄く、きれいに洗えば皮をむかずに食べることができます。



食育と給食道で「世界」へ発信

株式会社 ミールケア