

給食だより

2007年

5月

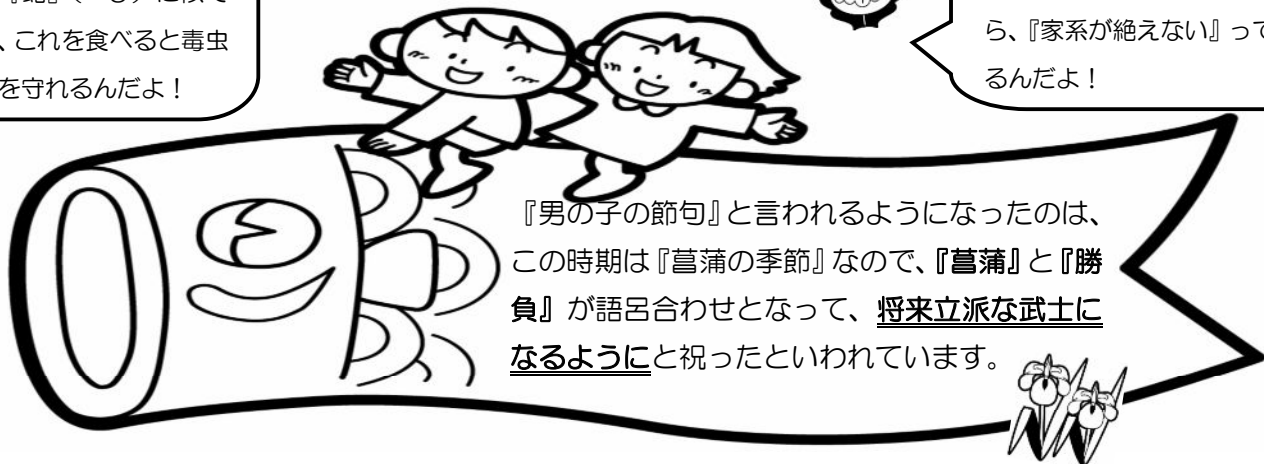
あおぞら保育園 給食室

5月の端午の節句

『ちまき』は、茅(かや)や笹で巻かれてるんだけど、その形が『蛇』(へび)に似てるから、これを食べると毒虫から身を守れるんだよ!



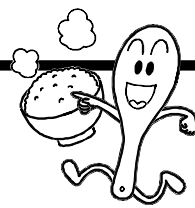
『柏餅』の柏(かしわ)の葉は、新芽が出ない限り古い葉が落ちないから、『家が絶えない』って言われるんだよ!



『男の子の節句』と言われるようになったのは、この時期は『菖蒲の季節』なので、『菖蒲』と『勝負』が語呂合わせとなって、将来立派な武士になるようにと祝ったといわれています。

★★給食では、5月2日(水)に『こどもの日特別メニュー』が登場します!お楽しみに★★

《今月のテーマ》 見直そう!お米のパワー!



日本人の主食として、なんと2000余年もの昔から伝わってきたお米。みなさんはおうちで食べていますか?「パン食になりがち・・・」というおうちも、ぜひお米の良さを見直してみてください!

『お米ってスゴイ!』の3か条



1. 脳が活発に働きます!

ご飯は『粒』なので、よく噛んで食べられます。しかし、『粉』が原料のパンはご飯より噛まなくても食べられます。よく噛むことで脳の活性化につながり、腹もちも良いです!

2. おかずと良い関係になりやすい!

ご飯は、和・洋・中のどんなおかずにも相性が良いので、バランスの良い食事がとれます!(パンは洋食のおかずと相性が良いので、脂質が多い食事になりがちです。)

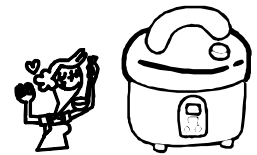
3. 食物繊維がたくさん!

お米は、パンよりも食物繊維が豊富です!便秘解消にはぴったりの食材です。一緒に『麦』や『玄米』も入れて炊くと、さらに食物繊維が多くとれます!

《お米を使ったレシピ》

★おまめごはん★ (子ども2人分・大人2人分)

- 米・・・2合
- グリーンピース・・・適量
- 塩・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ2



①お米をといで、炊飯器にグリーンピースと塩・酒を入れて炊くだけ!

★白いごはんに緑色のグリーンピースがとっても鮮やかで、目でも楽しめるごはんです★

☆今月の幼児月平均栄養給与量☆	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)
	554	23	18.8	72.3	298	2.5	458	0.39	0.59	33	2.6