

給食だより

2010年

5月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

風かおる5月、緑がすがすがしく輝く、さわやかな季節です。新年度から1か月经ち、疲れが出やすいときですね。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。

5月5日こどもの日



戦後、すべてのこどもの幸福を願い、端午の節句をこどもの日として制定しました。この日に、こいのぼりを立てて、“ちまき”と、“柏餅”を食べますね。

もともと中国から伝わってきたもので、厄払いの目的があり、こどもが健やかに育つようにと願う日です。

『柏餅』は、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・・・といった願いが込められているそうです。



『ちまき』は、茅(かや)や笹でまかれている姿がへびに似ているということから、毒虫から身を守ると言われています。



☆^{だ えき}唾液のちから☆

日頃、軟らかいものばかり食べていませんか？ かむことによって出る唾液には大事な役割があります。

○消化作用

食べものの消化を助けます。食べかすを洗い流します。

○洗浄作用

食べかすを洗い流します。

○抗菌作用

口から病原体が入ってきたときに抵抗します。

○円滑作用

言葉を発するときに舌を滑らかに動かします。

唾液の量が減ってしまうと

- 胃腸に負担をかける
- 虫歯になりやすくなる
- 風邪にかかりやすくなる

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは、味が濃く旨味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。加工食品に慣れてしまいかまない習慣が身についてしまいます。

よくかむことによって、歯ごたえ、味わいなど素材そのものもち味がわかり、薄味でもおいしく感じるができますよ。保育園では、『中華きゅうり』(生のきゅうりを醤油と酢などの調味料で和えたもの)や『スティックお野菜』(きゅうり、少し茹でた人参・大根をスティック状にしたもの)など、素材そのものを味わえるメニューが登場します！

☆“たけのこごはん”のつくりかた☆ (大人2人 こども2人)

- あわせて2カップ
- 米・・・2合
 - 水・・・適量
 - 酒・・・大さじ2
 - 醤油・・・大さじ2
 - みりん・・・大さじ1
 - たけのこ・・・1/2本(200g)
 - 油揚げ・・・1枚
 - 人参・・・根元5cm

- ① 米をとぎ、調味料を加え、水で2カップになるよう調整する。
- ② たけのこはいちょう切り、油揚げと人参は千切りにし、①に加える。
- ③ 炊飯する。

