

給食だより

2006年



あおぞら第2保育園

給食室

★5月5日は端午の節句★



端午の節句とは、元々中国から伝わってきたもので、厄払いの目的があり、男児がたくましく成長するようにと願い祝う日です。「ちまき」や「柏餅」は端午の節句には欠かせない食べ物も中国から伝わってきました。平安時代に日本に伝わり、貴族の間で取り入れられしだいに民間へと広がってきました。

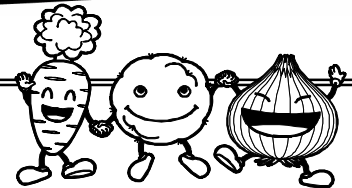
柏餅 …… 柏の葉は、新芽が出なければ古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と考えられてきました。



菖蒲 …… 薬草とされている菖蒲は邪気・病気除けとして伝わってきました。お風呂に入れた「菖蒲湯」が有名ですね！



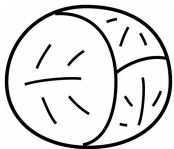
《今月のテーマ》 春野菜をおいしく食べよう！



寒さに耐えて、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春野菜！春野菜は冬眠状態から再生を促す「気付け薬」と呼ばれています。体の新陳代謝を盛んにするエネルギーがたっぷりつまった春野菜は、給食でもたくさん登場しています。旬のお野菜は栄養価が一番高いので、ぜひうちでも登場させてみて下さい！

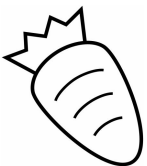
春野菜のご紹介 これらの他にも、菜の花・たけのこ・グリーンピースなど春野菜は盛りたくさん！

春キャベツ



冬キャベツに比べて、緑が鮮やかで葉がやわらかく、淡色野菜の中ではトップクラスの栄養価！ビタミンCは、春キャベツの葉2～3枚程度で1日に必要な量が摂れるほどです。また、消化を助け、胃の動きを活発にしてくれるビタミンUも豊富！

新にんじん



やわらかくて甘いのが新にんじんの特徴です！皮の部分にたくさんのカロチン（目に良い・皮膚をつくる働きがあります）が含まれているので、できるだけ皮をむくときは薄くむくと良いです。スティックにんじんやサラダ、煮物に入れてもいいですね！

新じゃが



みずみずしくてやわらかい新じゃがは、塩ゆでや煮物などに使って、丸ごと食べられるようにするのがおすすめです！新じゃがを選ぶ時は、「皮が薄い」「張りがある」ものを選ぶと良いです。また、新じゃがは水分が多いので保存がきかないので、早めに食べましょう！