



給食だより5月号

2022年4月28日発行
メティコール小規模保育園グループ



入園・進級から一か月が経ちました。進級当初よりみんなぐっと落ち着いて、すこーしお兄さんお姉さんになってきたようです。給食も、集中して上手に食べる事ができるようになってきました。

連休になると、外食が増えたり、夜更かしが多くなったりして、食生活のリズムが崩れがちです。休みの日もできるだけ普段通りの「早寝早起き朝ごはん」で、保育園の生活リズムにスムーズにもどれるように心がけたいですね。



食育ってどんなこと？



近年身近に聞くようになってきた「食育」という言葉。

「食育」は様々な経験を通して、食に関する知識とバランスの良い食事を選択する力を身に付けることを目的としています。

保育園では月に一度、「食育活動」としていろいろな体験をしています。おにぎりを作ったり、トウモロコシの皮をむいたり、野菜をちぎったり…みんなとても楽しそうです。自分でちぎった野菜ならぺろりと食べてしまいます。子どもたちは「食育活動」が大好きなようです。

0～2歳児くらいの食育は、食事に興味を持たせ、「食べることって楽しい！」という気持ちを引き出してあげることが一番大切です。

自分の食べるものに興味を持つことは、自分の体や健康を大切にすることにつながります。

生涯にわたって健全なこころとからだを作っていくために、小さいうちからいろいろな食体験をさせてあげましょう。



こどもの日の食べ物



5月5日はこどもの日。柏もちやちまきを食べてお祝いするおうちも多いのではないのでしょうか？

柏もちの柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起を担いで使われています。関西では中国の故事にならってちまきを食べます。ちまきは、もち米に香りのよい笹の葉を巻いて作られています。また、菖蒲の葉を入れたお風呂につかる習慣もありますね。

どの風習も香りの強い葉を使うのは、殺菌や厄除けの意味があるとされているからです。強い香りで災厄から子どもを守り、元気に大きくなってほしいという願いは、今も昔もかわらないものですね。



千千ミ

韓国料理でおなじみの「千千ミ」は、子どもにも大人にも大人気です。野菜嫌いな子でも、パクパク食べられてしまいます。チーズを入れるのもおすすめです。お好きな具をたっぷり入れて作ってみてください！



【材料】	2枚分
にら	1/2束
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
豚ひき肉	100g
片栗粉	70g
薄力粉	80g
塩	小さじ1/2
水	150cc前後
ごま油	適量
※つけだれ(しょうゆ・酢 各大さじ1、砂糖・ごま油 各大さじ1/2、ごま少々を混ぜる。)	

- 【作り方】
- ① 玉ねぎとにんじんは千切り、にらは2cmくらいの長さに切っておく。
 - ② ひき肉と野菜をサラダ油で炒める。
 - ③ 片栗粉と薄力粉、水、塩を混ぜた生地の中に②を入れ、さらによく混ぜる。水は、具がやっとまとまるくらいの固さに調整する。
 - ④ ごま油を熱したフライパンに、③の半量を箸などで薄く広げながら流し入れる。
 - ⑤ 両面がカリッとするまで焼き、一口大に切ったら、たれをつけていただきます。