



5月 給食だより

令和3年5月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆が出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食でも味わってもらいたいと思います。調理をする前の食材にも触れることで興味関心を深め、食べてみようとする意欲を育てていきたいと思っています。

たけのこごはん

- 【材料 2合分】
- ◎米…2合
 - ◎ゆでたけのこ…150g
 - ◎油揚げ…1/2枚
 - ◎だし汁…300ml
 - △しょうゆ…大さじ1と1/2
 - △みりん…大さじ1と1/2



【作り方】

- ①米を研いで浸水させておく。
- ②たけのこの穂先は繊維にそって5mm幅に切り、根元は繊維を断つように5mm幅のいちょう切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ③浸水した米を一度ざるに上げてしっかり水気を切って炊飯器の釜に移す。そこに△の調味料を加え、次にだし汁を2合の目盛りまで注ぎ入れる。
- ④全体を軽く混ぜ合わせてから油揚げとたけのこをすべて上に加えて炊飯する。炊き上がったら混ぜ合わせ、茶碗に盛り付け完成。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



★ 食育集会 ★

4月食育集会 【出汁について知ろう】

今年度最初の食育集会は『出汁について知ろう』をテーマに行いました。食べ物には5つの味があり、だしは“うま味”であることを知りました。うま味がたっぷり含んだ出汁は“鰹節”や“昆布”などから取ることができます。海に生えている実寸サイズの昆布を見たり、かたまりの鰹節を削る様子を見て香りを感じたりして楽しみました。集会の最後には“鰹節出汁”を試飲しました。ひまわり組では実際に出汁を取り透明鍋の中で鰹節が動く様子を興味深くみていました。



ひまわり組 箸指導を行いました

ひまわり組で箸の持ち方を確認しました。正しく箸が使えると食事が食べやすくなり、見た目も美しいです。まず最初に親指以外を動かす体操をしてから、上の箸と下の箸それぞれ持ち方を確認しました。スポンジをつまむ練習をすると集中して取り組む姿が見られました。昼食の時には持ち方を意識し、食事をする子が多くいました。

