



風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれ、友達と会話を楽しみながらたくさん食べています。緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。ゴールデンウィークも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを作り、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。

料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。利き手に箸を持ち、反対の手にご飯茶碗を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がご飯、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ご飯の向こう側）に副菜、真ん中に副々菜を置きます。一緒に食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



旬の野菜「グリーンピース」



●栄養とはたらき●

たんぱく質、糖質、ビタミン B1, B2, C を多く含みます。食物繊維は野菜のなかでもトップクラスの含有量です。食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられ、グリーンピースは不溶性食物繊維に属します。不溶性食物繊維は消化されずに腸まで進むので腸内の水分を吸収して適度に膨らむことで腸壁を刺激し、便の排泄を促す働きがあります。

●グリーンピースの仲間●

えんどう豆の仲間は濃緑色でよく炒め物やサラダの彩りに使われます。若い実を食べるものがグリーンピース、さやを食べるものがさやえんどう、絹さや・さとうさやなどの種類があります。スナップえんどうは、さやと実の両方食べられます。若い芽は豆苗とうみょうと呼ばれます。

●選び方●

さやが折れたり、黒ずんだりしていないものが新鮮です。むき実で売られている場合は、粒がそろい、濃緑色のものを選びましょう。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。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「屈原くわげん」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。



5月の献立より

中華ちまき (幼児3人分)

<材料>

もち米	1カップ(150g)	椎茸の戻し汁	60g
豚ロース肉	30g	★酒	小さじ1/2
☆酒	小さじ1/2	★濃口醤油	小さじ2/3
☆おろししょうが	3g	★食塩	ひとつまみ
人参	20g	★三温糖	小さじ1
干し椎茸	8g	サラダ油	小さじ1

幼児1人あたり

エネルギー 162kcal

塩分 Q. 4g

<作り方>

- ①もち米を洗って同量の水に4時間浸し、水気を切る。
- ②豚肉を3mm角に切り、☆で下味をつける。
- ③しいたけは戻して人参とともに3mm角に切る。
- ④油を熱し②③①の順に炒め、全体に油がのったら★で調味する。
- ⑤④に椎茸の戻し汁を加えてかき混ぜ、水気がなくなるまで煮る。
- ⑥ホイルに⑤を包み、強火で25分くらい蒸す。