

じんぐん



令和3年5月号 中山保育園

入園・進級から1か月がたちました。新しいクラス、先生、お友だちに慣れてきたでしょうか？みんなでおいしい給食を味わいながら、楽しい保育園生活を過ごしましょう。

食事のマナー

互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身につけておきたいですね。まずは、次のようなことから伝えていきましょう。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。

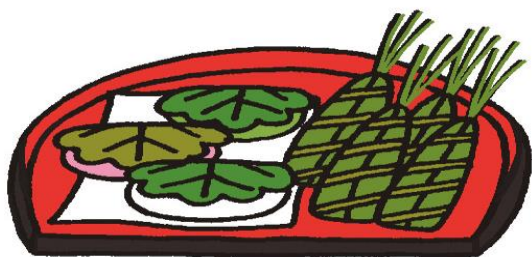
- 『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをする。
- 食べている最中で席を立たない。
- 姿勢よく食べる。
- ご飯とおかずを交互に食べる。
- テーブルにひじをつかない。
- 口に食べ物が入っている時はしゃべらない。
- 口を閉じて噛む。(音をたてて食べない)



端午の節句

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。こどもの日に食べるものといえば、「ちまき」と「かしわ餅」が有名です。

柏餅は、餅をくるむ柏の葉にいわれがあります。柏の木は「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」ことから、家系が絶えない「子孫繁栄」の象徴とされ、こどもの日に食べられるようになりました。



今月の献立から

グリンピース：えんどう豆に分類され、若い苗を食べる「豆苗」若いさを食べる「さやえんどう」、ある程度肥大した未熟種子とさやと一緒に食べる「スナップエンドウ」、また乾燥させてあんの材料とするなど多様なスタイルで食べられます。給食では豆ごはんや、スナップエンドウのソテーなどで出します。

かつお：血合いには、抗ストレスホルモンの分泌を促すパントテン酸や、血液のもととなる鉄などが豊富に含まれています。ニンニクと合わせるとかつおのビタミンB₁の代謝が高まり、疲労回復効果がアップします。



栽培活動&クッキング活動

栄養豊富な中山保育園の畑。コンポストで栄養満点の堆肥を作り、畑に混ぜます。今年は17本の「畝」を作りました。恒例のじゃがいもとさつまいもはもちろんのこと、今年も夏野菜や冬野菜を栽培していきます。生長の様子は事務室前の廊下に掲示していきますが、目の前の畑も是非ごらんください。

収穫した野菜……今年はどうなお料理で食べられるかな？お楽しみに！

