



おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園
仙台保育園
給食だより
令和6年5月号

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースや
そらまめなどが出回ります。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味わってみたいと思
います。今月は、子どもたちにさやむきのお手伝いを
たくさん予定しています。



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちには日本独自の風習です。かしわは縁起物で、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」といわれています。



かしわの葉

栽培活動がはじまりました。

今年も栽培活動の始まりは畑を耕すことからスタート。コンポスト活動で作った肥料を混ぜ込みながら、栄養満点の畑づくりです。たくさんの野菜が元気に育ちますように。

トップを切ってひまわり組がジャガイモを植えました。4月の8日に種イモを植え付け20日過ぎには芽が出てきました。



今年は以下の野菜を栽培する予定です。
ちゅうりっぷ組: きゅうり・大葉・かぶ
さくら組: インゲン・枝豆・だいこん・にんじん
ひまわり組: ジャがいも・さつまいも・すいか

ご飯の前には手を洗おう！

感染症予防などの観点から手洗いは大切ですが、食前の手洗いを習慣化することで、流水の刺激により「今から食事だ」と体が感じるようになります。衛生面に加え食事に備えて体に消化吸收の準備をさせるという意味もあります。たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期のお子さんでも、食前の手洗いはかかせません。

正しい手洗いの手順



旬の食材から

そらまめ：空に向かってさやがなることから「そらまめ」と呼ばれています。たんぱく質、カリウム、ビタミンB₁、食物繊維などが豊富です。