

5月給食だよ！

令和5年4月26日発行

新緑が美しい季節になり、さわやかで過ごしやすくなりました。

新年度がスタートしてから1か月が経ち、子ども達も少しずつ新しい環境になれて、笑顔で給食を食べている姿が多く見られるようになってきました。同時に、緊張がほぐれて疲れが出てくる頃かと思います。十分な休息とバランスの良い食事を心掛け、体調を崩さないようにしましょう。



5月5日は『こどもの日』です。こどもの日は、『端午の節句』といって男の子の成長を祝う日です。強く勇ましい子に育つことを願って、鯉のぼりをあげたり、兜や武者人形を飾り、ちまきや柏餅などを食べてお祝いします。

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供え物で、もち米を笹で巻いて蒸します。悪病災難を除くと言われていいます。

かしわもち



柏餅はもちを包む葉に由来があり、柏の木は新芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、家系が絶えない縁起物として用いられるようになり、柏餅が食べられるようになりました。

菖蒲(しょうぶ)



葉は薬に使われ、病気や悪い事を追い払う力があると言われ、入り口に菖蒲を飾ったり、お風呂に入れたりします。

【好き嫌いは成長の証】

好き嫌いの原因は様々です。その食品を食べて嫌な経験があったり、味覚の未発達やうまく咀嚼できずに苦手意識があるなど…。

何でも食べられるのが一番ですが、給食には“初めて食べるもの”“食べにくいけど体にいい物”など、子どもの苦手な食材もあります。「がんばって残さず食べる」というよりは、「好きなもの、食べたいものを増やしていく」と考え、まずは楽しい雰囲気の中で食事をしてもらいたいと思います。

身近な大人やお友達と食べる中で、「少しでも食べてみようかな…」という気持ちになることもありますので、ご家庭でも長い目で見守ってあげてください。

苦手な物も繰り返し学習で食べられるようになります。

「この子はこれが嫌い」でなく、「まだ食べられるようになっていない」と考え、あまり好きではないものを少しでも食べられたら、たくさん褒めてあげてください。その褒めてもらった言葉は子どもにとって魔法の言葉になりますよ。



《春野菜を食べよう!》



春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴で、この成分には抗酸化作用があります。

寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖くなるのを待ってできたのが春野菜。季節ものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう!

春が旬の野菜には春キャベツ、アスパラガス、筍、ふき、新人参、新玉葱、新じゃが芋、絹さや、グリーンピース、そら豆、よもぎなど、様々な種類があります。

現在は、旬の時期でなくても食べられることができますが、春野菜は春しか出回らず、季節を感じやすいものがたくさんあります。旬のものは味が良く、栄養分も多く含んでいます。

5月の給食にも多く取り入れています!

ご家庭でも春野菜を食べて春を感じてみませんか?