

# 給食だより

平成25年5月配布

末広保育園

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし、季節の変わり目であり、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったりします。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登園しましょう。

## 今月の旬の食材は

### よもぎ



10日：ばら組さんでよもぎ団子作りをしました♪

よもぎは昔から悪い気を払うために用いられてきました。とくに『もちぐさ』ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子やもちの生地によく使われます。

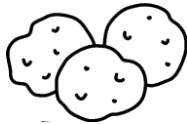
### レタス



13日：すみれ組で野菜スープのレタスちぎりをしました♪

「チンヤ」ともいいますが、それは切り口から乳のような汁がでることから「乳草(ちちくさ)」がなまってできたものです。レタスよりはサニーレタスの方が栄養価は高いとされます。ほとんどが水分ですが、ビタミンやミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、リラックス効果も期待できます。

### 新じゃが



9日：ひまわり組さんがおやつポテトチップスのじゃが芋の皮むきをしました♪

みずみずしく、やわらかい新じゃがは塩ゆで、煮物などまるごと食べるのがおすすめです。買うときは皮が薄く全体に張りのあるものを選びましょう。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。

## “こ食”は心と体に赤信号な食べ方です！

**孤食 (1人だけでさびしく食べる)**

好き嫌いを助長し、発育に欠かせない栄養が不足する危険あり。社会性や協調性も身に付かない。

**個食 (家族それぞれ食卓で別のものを食べる)**

栄養が偏りがちで好き嫌いも固定化する。他人の意見を聞かず、わがままな性格に育ってしまう。

**固食 (好きな決まったものだけを固定して食べる)**

栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすい。食害のリスクも高くなる。

**小食 (食べる量が極端に少ない)**

発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分にとれない。食べる意欲の欠如は生きる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向に。

**粉食 (粉を使った柔らかいものだけを好んで食べる)**

かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になる。粒を食べるご飯の主食に比べると、食べすぎたり、太りがちになりやすい。

**濃食 (味の濃いものでないと満足して食べられない)**

食物本来の味がわからず、味覚が育たない。塩分や油脂のとりすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性がある。



### アンケートによせられたメニュー <赤魚のごま焼き>

《材料》4人分

- 赤魚 4切れ
- しょうゆ 35cc
- みりん 50cc
- 砂糖 10cc
- 酒 10cc
- いりごま・すりごま 適量

《作り方》

- ①☆の調味料を混ぜ合わせたものに赤魚を20分～30分漬ける。
  - ②①を鉄板にならべ、赤魚にごまをかけて200℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ※鶏肉や豚肉のごま焼きもおいしいですよ。