



令和3年4月30日

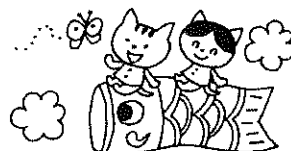
# 5月 食育だより

たちばな保育園 給食室



新年度を迎えてから1カ月が経ち、新しい環境にも慣れてくる頃です。しっかり水分補給を行いながら、友達とたくさん遊び元気に過ごしましょう。

## 5月5日は「端午の節句」



5月5日の子どもの日には、こいのぼりをたてて武者人形を飾り「ちまき」「かしわもち」を食べます。「ちまき」にはちまきを毒へびになぞらえてそれを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また「かしわもち」には、かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

## 美味しさを「五感」で感じましょう



美味しさを感じるには食べ物の味や香り以外に触感(舌触り・口触り・歯触り)、見た目、温度が関係しています。今は食事中の会話を控えなければなりません。五感を使い食事をしっかり味わってみましょう。

- ・視覚(目で見る) 食材や料理の色つや、形、盛り付けなど見た目で味わいます。
- ・聴覚(耳で聞く) 料理を作る音、咀嚼するときの音で味わいます。
- ・嗅覚(鼻で嗅ぐ) 食材や料理の香り、調理中のおいで味わいます。
- ・触覚(舌触り・歯触り) かたさ、やわらかさなど歯や舌で味わいます。
- ・味覚(舌で味わう) 甘味、塩味、苦味、酸味、うま味などの味、料理の温度で味わいます。

## レシピのご紹介 ~五平もち~

### <材料1人分>

|       |     |
|-------|-----|
| ごはん   | 60g |
| 油     | 少々  |
| みそ    | 7g  |
| さとう   | 12g |
| ④  ごま | 3g  |
| 水     | 7g  |

### <作り方>

- ① ごはんはつぶして適当な大きさの平たい丸型にする。
- ② ホットプレートに油を熱し、①の両面を焼く。
- ③ 鍋に④を混ぜ入れて焦がさないように煮る。
- ④ ②に③をからめる。



ごまはなくてもよいです