



令和4年4月28日

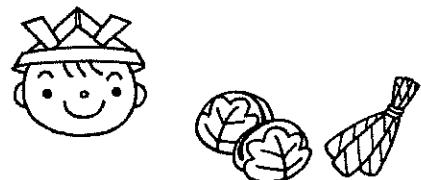
5月 食育だより

たちばな保育園 給食室



新年度がスタートして一か月が経ちました。新緑のまぶしい季節になり、さわやかな気候の中、園庭でたくさん遊び元気に過ごしましょう。

5月5日は「端午（たんご）の節句」



5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて武者人形を飾り、「ちまき」と「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つき、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でき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るのです。

食事の前と後のあいさつはできていますか？



「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

「ごちそうさま」の『ちそう』は漢字で『馳走』と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運ぶ人、調理・盛りつけをする人など、たくさん的人がかかわっています。それぞれの意味を理解して心から感謝し、食事の前と後にあいさつをする習慣を身につけましょう。

レシピのご紹介 ~ バナナケーキ ~



<材料一人分>

- ・小麦粉 40 g
- ・ベーキングパウダー 15 g
- ・塩 20 g
- ・卵 10 g
- ・砂糖 6 g
- ・バナナ 4 g
- ・レモン汁 2 g
- ・牛乳 3 g
- ・マーガリン 6 g

<作り方>

- ①卵と砂糖をよく混ぜておく。
- ②バナナはつぶして、レモン汁・牛乳を加え
どろどろ状にしておく。
- ③マーガリンは湯せんで溶かす。
- ④①の中に小麦粉・ベーキングパウダー・塩をふるいながら
入れて混ぜ、さらに②・③の順に入れ、混ぜる。
- ⑤④をアルミカップに流し入れ、200°Cにあたためた
オーブンで約15分焼く。

