

令和 6 年 4 月 30 日

5月 食育だより

たちばな保育園給食室



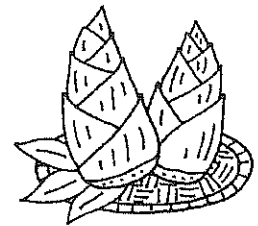
新年度がスタートして一か月が経ちました。新緑のまぶしい季節になり、さわやかな気候の中、園庭でたくさん遊び元気に過ごしましょう。

5月5日は「端午（たngo）の節句」



5月5日のこどもの日には、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で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、たくさんの方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 ～きな粉ちんすこう～

<材料一人分>

- 米粉…15g
- きな粉…3g
- 砂糖…9g
- 油…9g

<作り方>

- ① 米粉ときな粉を合わせてふるっておく。
- ② 砂糖と油を合わせてよく混ぜる。
- ③ ②に①を加えてよく混ぜ合わせ、適当な形に成形する。
- ④ クッキングシートを敷いたオープン皿に②を並べ、170度にあたためたオープンで約10～15分焼く。

※きな粉の代わりにココア1gでもよい。

