



令和 2 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（たんご）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 ～厚揚げのみそ炒め～



<材料一人分>

- ・厚揚げ 40g
- ・お肉 15g
- ・人参 20g
- ・キャベツ 60g
- ・みそ 5g
- ・砂糖 4g
- ・しょうゆ 2g

<作り方>

- 1、お肉は適当な大きさに切る。
- 2、厚揚げは油抜きし、そぎ切りにする。
キャベツと人参は短冊に切っておく。
- 3、砂糖・しょうゆ・みそを合わせておく。
- 4、なべに油を熱し、豚肉・人参・キャベツ・厚揚げの順に炒め、3を加えて味付けする。

