



食育だより

2024年5月 五条くじら小規模保育園

入園・進級して早くも1ヵ月が経とうとしていますね。給食を頼張ってモグモグ食べる姿はとても愛らしく、見てると癒されます！園では給食の前に手を洗い、給食の準備をしてみんなが座ってから「いただきます！」、そして食べ終わったら「ごちそうさま！」をして片づけることをしっかり学んでいます。

「美味しかった！」の音がたくさん聞けるように栄養士、調理師、調理員みんなで力を合わせ頑張ります！

5月の旬食材

ごぼう アスパラ にら いんげん
グリーンピース あじ いさき
わかめ いか いちご 夏みかん

旬の食べ物には体調をととのえる効果があり、味と香りが濃くてやわらかな食感が魅力です。

子どもの味覚について

離乳期・幼児期は味覚や嗅覚が研ぎ澄まされており、いろいろな味を経験し受け入れる黄金期です。味は舌にある味蕾(みらい)で感じ取っていますが、刺激や濃い味で味蕾はだんだん消耗されてしまいます。離乳期・幼児期にいろいろな食材の微妙な味もキャッチできるようになっておくことで、その後の食習慣が豊かで楽しく、結果的に健康にもつながると言われています。

園では様々な食材を使ってうす味につくることを心がけています ♡

5月の食育献立のテーマは「山口県」料理です！

◎チキンチキンごぼう

一口サイズの鳥のから揚げとごぼうの素揚げを甘辛いタレでからめた山口県のソウルフードです。発祥は1995年ごろ山口県の教師が、給食がマンネリ化していると各家庭にレシピを募集。そこに寄せられたレシピを元に考案された料理で、今では給食にとどまらず山口県内全域に広まった大人気レシピだそうです。

◎けんちょう

豆腐と大根とにんじんを煮たシンプルな料理です。江戸以降に誕生しており、法事など特別な日の大鍋料理でもあったとのこと。名の由来は鎌倉建長寺説があり、鎌倉時代の日常食として食された野菜と豆腐を炒めた汁物が元となっている説が有力だそうです。

