



給食だより



2024年5月1日
四つ木なかよし保育園 栄養士

「味わう」とはどのようなことでしょうか？人間が感じられる味は、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」の5種類です。口に入れた食材をよく噛み味を確認しながら食事を楽しむことは時間がかかる行為ですが、1日のうちの1食でもお子さんと一緒に味わって食べて「にんじんが甘いね」などと会話を楽しむ時間があると、味わい深い食卓になりますね。大人も、新年度の疲れも出てくる時期ですので、味覚も心もホッとできる食事時間をお過ごしください。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

給食室ニュース



4月から新しい栄養士さんが入りました！山下さくらさんです。野菜の下処理や果物を食べやすい大きさに切ったり、料理の盛り付けを担当しています。給食室の調理師さんが教室に巡回に行くと、「どうやって作ったのー？」や「作るの大変？」など子ども達の質問が楽しくとびかっています♪



やねより たかい こいのぼり～



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは、中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、もち米を笹でまいて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。柏は、新芽がでるまで葉が落ちないことから、子孫繁栄を象徴する縁起のよい節句菓子として、柏餅を食べる風習が生まれたと言われています。



旬を食べよう！

あじ



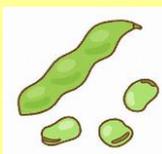
刺身、焼き魚、煮魚、フライ、どんな料理でもおいしさを味わえる魚の代表。目が澄んでいてエラの赤いものを選びましょう。

アスパラガス



アスパラガスに多く含まれる「アスパラギン酸」は疲労回復を助けるアミノ酸の1つです。

そらまめ



豆が熟す前はさやが空に向かって上向きにつくので「空豆」といいます。

しんたまねぎ



春に収穫し、すぐ乾燥させずに出荷する玉葱を指します。皮が柔らかく水分豊富で、やわらかい食感が特徴です。

