



# 給食だより



令和3年4月28日

桜こども園たかせ

栄養士：加庭 麗



## 端午の節供のいわれ

端午の節供は五節供の一つで、男の子の節供です。この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べて祝います。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、だいに民間に広がっていきました。



## 食育活動

\*21日(金)お出かけ給食  
(以上児)  
お弁当箱を持ってきてください。

\*エプロンシアター  
「すききらいはしないよ」  
(宙・星・雪・月)

## ♪星組さんランチョンマットデビュー♪



自分だけのマットを敷いて、嬉しそうに給食を食べています！今までと少し違う特別な雰囲気にご飯も進むようです♪

**きちんと洗っていますか？**

気温が高くなり、ジメジメと蒸し暑くなる季節です。湿度の高い時期は食中毒の危険も高まり、洗い忘れてしまったお箸にも菌が繁殖していきます。子どもたちが安心して給食を食べられるよう、ランチョンマット、お箸セット、コップは毎日綺麗に洗うよう心がけましょう。



## 春野菜のおかか和え

材料 4人分

- |           |          |
|-----------|----------|
| キャベツ 100g | もやし 50g  |
| 人参 15g    | アスパラ 30g |
| かつお節 2g   | 醤油 7g    |

作り方

- ①キャベツはザク切り、人参いちょう切り  
アスパラななめにスライスしておく
- ②野菜は全て茹で、冷ましてからキャベツ  
もやしは水気を絞る
- ③かつお節、醤油で和えて完成



## 春が旬の野菜

春キャベツ…やわらかく甘みがあり、サラダなどにもおすすめです。キャベツにはビタミンUが豊富に含まれ、胃を守ると言われています。

アスパラ…豊富に含まれるアスパラギン酸は免疫力を増強してくれます。

新たまねぎ…肉厚でやわらかく、甘みがありみずみずしいです。辛味が弱く、血液をサラサラにしてくれる効果があります。

竹の子…食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満予防に効果があります。