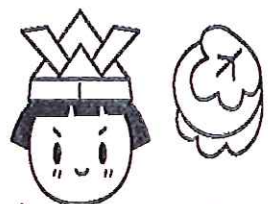


# 給食だより 5月

H27.4.23 NO2

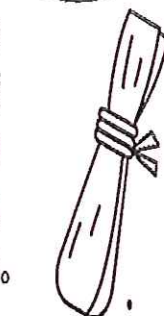


## 5月5日は“端午の節句”

たんご



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”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、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、カシワの木は新芽が出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。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



## 今月のテーマ

たどしいしょくじのしゅうかんをみにつけましょう



## 食べものから旬を感じよう

旬...と言う言葉はよく耳にしますね。「しゅん」とは、その食べ物が一番多くとれる時期であり一番おいしい時期でもあります。また栄養価が高いうえ、たくさん出回るので、比較的安く手に入れることが出来ます。旬の物を優先して食べるという食生活に心がけましょう。



## イチゴのできる時季

年中出回っているイチゴですが本来の収穫期は春です。ハウス栽培でない、太陽の下で育ったイチゴを見ることが出来る「イチゴ狩り」の経験をするのも良いでしょう。いちごにはビタミンCが多く含まれています。



## 新じゃがいものできる時季

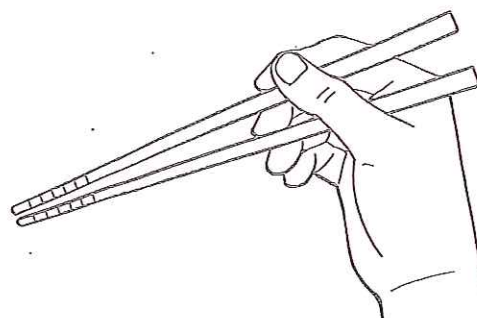
コロコロの「新じゃがいも」はこの時期です。じゃがいもには、ビタミンB1、Cが多く、丸ごとだと加熱してもビタミンCが壊れにくいです。



## はし 持ってみよう 使ってみよう

子どもたちがはしを使う事に慣れてきたら、上手に持てるように練習させましょう。

### はしの持ち方



### ポイント

- ・上のはしは、えんぴつのように持ちます
- ・下のはしは、薬指と親指で支えます。
- ・はしの間に中指が入ります。
- ・はしさきはそろえます。