

5月 給食だより



新年度での園生活が始まり1ヶ月が経ちました。それぞれ環境が変わり、子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れてきたころだと思います。それと同時に疲れも出てくるころです。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を身につけるために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



こどもの日ってなに？



こどもの日は「端午の節句」とも呼ばれ、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日です。端午の節句は、ももとは病気や災い(悪いもの)を避けるための行事だったそうです。こどもの日には柏餅やちまきが食べられます。

柏餅に使用されている柏は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないので「子孫繁栄」の意味が込められています。ちまきには、こどもの健やかな成長を祈る気持ちと魔除けの意味も込められています。

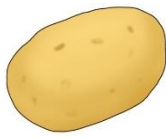


5月の旬の野菜は？

5月の給食にも旬の食材がたくさん使用されています！



春キャベツ



新じゃが



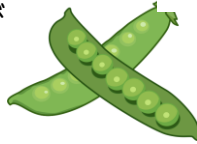
いちご



しらす



ごぼう



グリーンピース



パイナップル



あじ

<出汁で育てる味覚>

人の舌には味覚を感じ取る「味蕾」と呼ばれるものがあり、大人になるにつれ味蕾は、3分の1にまで減ってしまいます。魚や昆布などからとれるだしに多く含まれる「旨味」は塩味や甘みとちがって、分かりやすい味覚ではありません。舌が発達するのに欠かせない薄味を心がけつつ、味覚を育てる方法の一つとして「だし」があります。給食で使われているだしにはどのような種類があるのでしょうか。



昆布の旨味成分はグルタミン酸です。あっさりとした味わいです。

椎茸の旨味成分はグアニル酸です。乾燥により旨味が増します。



かつおだしに含まれる旨味成分はイノシン酸です。芳醇な旨味と香りを持ちます。

