

5月給食だより



新年度での生活が始まり、1か月が経ちました。こどもたちも新しい生活に少しずつ慣れ、給食も楽しめるようになってきたころかと思います。それと同時に疲れも出やすくなります。生活の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」を心掛けましょう。

こどもたちが元気いっぱい過ごせるように栄養バランスを考えたメニューを取り入れています！



ちまきと柏もち

5月5日は**こどもの日**です。「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。もともとは、病気や災いを避けるための行事だったそうです。この日はちまきや柏もちが食べられます。ちまきは、こどもの健やかな成長を祈る気持ちと魔除けの意味が込められています。かしわには、
 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。


グリンピースを食べよう

こどもたちが苦手にしがちなグリンピースですが、グリンピースには、たんぱく質、ビタミンB群、C、βカロテン、食物繊維が豊富に含まれています。免疫力を高めてくれるだけでなく、新陳代謝を円滑にし、風邪予防や便秘改善につながります。今は旬の時期なので、お米と一緒に豆ご飯にしたり、ポタージュや天ぷらにしたりと、色々な調理法で味わってみましょう。

5月の旬の食材

給食では5月に旬を迎える食材をたくさん使用しています。



春キャベツ



新じゃが



グリンピース



たけのこ



グレープフルーツ



あじ

<出汁で育てる味覚>

濃い味のものを食べ続けていると、舌の表面にある味を感じる部分「味蕾(みらい)」が麻痺して、味覚の感受性が鈍くなってしまいます。また、濃い調味料を使うことで素材本来の味を感じられなくなり、味覚の幅を狭めてしまうことになっていきます。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。



昆布だし

旨味成分はグルタミン酸で、料理にコクを出すことができます。



椎茸だし

旨味成分はグアニル酸で、乾燥により成分が凝縮し、旨味が増します。



かつおだし

旨味成分はイノシン酸で、芳醇な香りで、お吸い物によく使われます。