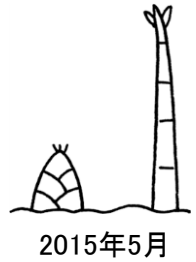




食育だより

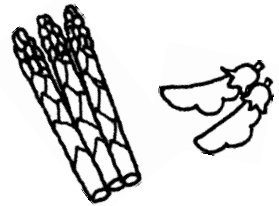


2015年5月

新緑の色が濃くなり、清々しい季節になりました。入園、進級し、ひと月が過ぎ、新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか？5月はお休みの多い月ですが、日ごろから規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいにご過ごしましょう！



春を味わおう！



旬ってなあ～に？

暖かな季節になり、旬を迎える食材がたくさんあります。旬は、野菜や果物、魚などを食べるにあたり、最適な時期のことです。

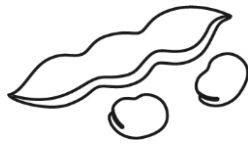
旬を迎えた食材は、おいしいだけでなく、その食材にとって、栄養価も高い時期です。市場にたくさん出回ることから、価格も安定します。

5月19日の食育ランチでは、旬の食材がたくさん出ます。お楽しみに！

旬の食材を探してみよう！



たけのこ



そら豆



新たまねぎ

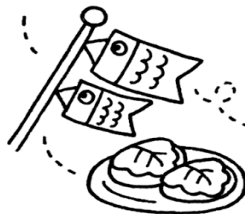


アスパラガス



新じゃがいも

端午の節句



5月5日は『端午の節句』です。
端午の節句は、昔からおこなわれてきた大切な行事です。子どもの成長を祝うだけでなく、病を防ぐ願いが込められています。
かしわ餅やちまきを食べ、菖蒲湯に入って家族みんなでお祝いをしたいですね。

くりかえしの献立

献立は、同じ献立を2回実施するようにしています。

食べ慣れない食材やメニューも、1回目は食べられなくても、2回目は味や見た目に慣れ、食べられるようにという目的があります。また、調理や提供方法の工夫もしています。

