



# あさか食育だより



令和2年5月

若葉の美しい季節となりましたが、今年は不安な日々が続いています。大切な人を守るためにも、感染拡大防止につながる行動をしたいですね。  
規則正しい生活で、免疫力を高め、またみんなで楽しい思い出をたくさん作りましょう。

## 『このたべものななに？』

たべものクイズです。ご家族でチャレンジしてみてください！答えは下にあります。

### クイズ1

- ★かわは、うすいちやいろだよ
- ★なかは、しろいよ
- ★まるいかたちをしているよ
- ★きると、なみだがでるよ
- ★やさいだよ

### クイズ2

- ★みどりいろをしているよ
- ★さやのなかでそだつよ
- ★さやのなかに3~4このまめができるよ
- ★1このまめのおおきさは3cmぐらいだよ
- ★さやがそらにむかってうわむきにつくよ

### クイズ3

- ★うみのなかにいるよ
- ★おなかに、くろいしまもようがあるよ
- ★「たたき」がゆうめいだよ
- ★けずりぶしのざいりようになるよ
- ★さかなだよ

### クイズ4

- ★いろはしろいよ
- ★ひよろりとしているよ
- ★ながさは5cmぐらいだよ
- ★くらいところでそだてるよ
- ★やさいだよ

### クイズ5

- ★みどりいろをしているよ
- ★くきが、ながいよ
- ★くきに、さんかくけいのはっぱ(はかま)がついているよ
- ★ふでのようなかたちをしているよ
- ★やさいだよ



### たんご せつく 端午の節句



5月5日は『端午の節句』です。  
端午の節句は、中国から伝わった菖蒲やよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事となりました。この日は、鯉のぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾り、柏餅やちまきを食べて祝います。また、無病息災を願い、菖蒲湯に入る風習もあります。

### 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。



### < クイズのこたえ >

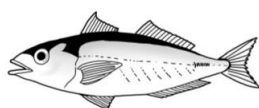
クイズ1  
たまねぎ



クイズ2  
そらまめ



クイズ3  
かつお



クイズ4  
もやし



クイズ5  
グリーンアスパラガス

