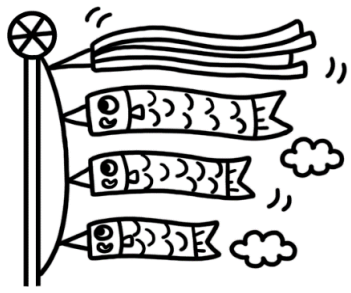
給食だより

園では、「育てよう楽しく食べる子どもたち」を目標に、様々な食育活動を行っています。主に、行事や旬を意識したクッキング活動や栽培などを中心に、日々の保育の中でも食を意識して取り組んでいます。新入園の子どもたちは、新しい生活に期待と不安もあると思いますが、園での生活に慣れて楽しく過ごせるように見守っていきたいと思います。

おすすめレシピ



今月は春が旬のよもぎを使ったレシピを紹介します！

☆ぜひ一緒に摘んで作ってみてください！

◎よもぎだんご

●材料 （1人分）

・よもぎ	2g
・白玉粉	30g
・きな粉	8g
・砂糖	8g
・塩	少々

●作り方

① よもぎは塩または重曹を入れた熱湯でゆで、水に1時間つけ、小さく刻む。

② 白玉粉に水を加え、耳たぶのかたさにこね、①を加えて混ぜ、だんごにする。

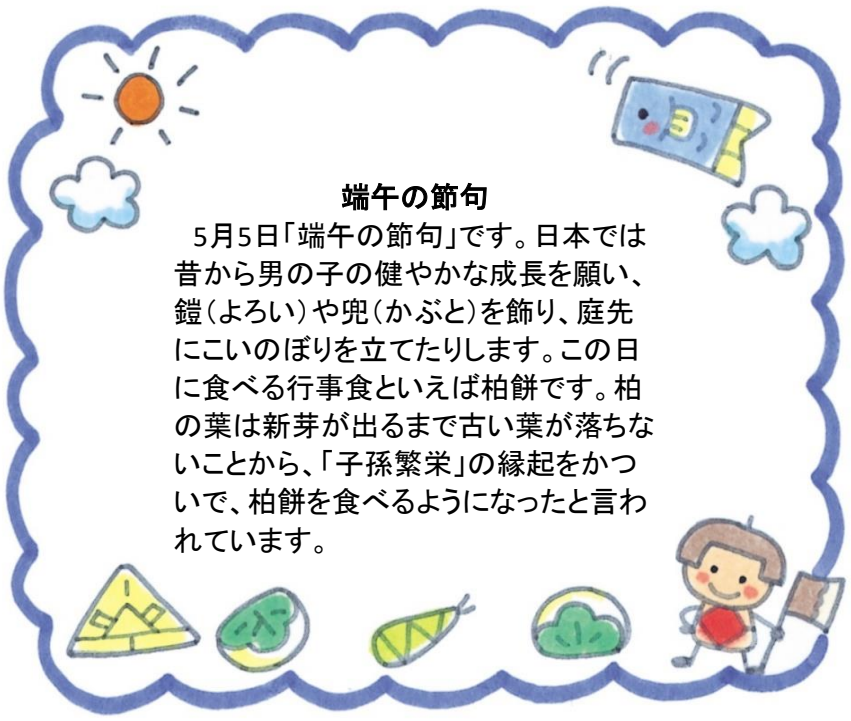
③ ②を沸騰したお湯でゆで、浮いてきたら水に取り、ザルにあげる。

④ きな粉と砂糖・塩を混ぜて、③にふりかけて混ぜ合わせる。

旬の食材

よもぎ

草餅に原料となるよもぎ。多年草ですが、食用となるのは春になって出てきた新芽の部分で、独特の香りがあり、お灸のもぐさや漢方の生薬としても使われているんですよ。自然の中で育った野草なのであくが強いですが、沸騰したお湯に塩を一つまみ入れ、1～2分茹でて、冷水にさらすことであく抜きができます。ぜひおかしや、ごはんに入れてみてください。



端午の節句

5月5日「端午の節句」です。日本では昔から男の子の健やかな成長を願い、鎧（よろい）や兜（かぶと）を飾り、庭先にこいのぼりを立てたりします。この日に食べる行事食といえば柏餅です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起をかついで、柏餅を食べるようになったと言われています。

朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

＜一日の生活リズムは朝ごはんから＞

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。