

5月 食育だより



入園・進級して1か月が経ちました。新緑の中で元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。食べる量もおかわりも少しずつ増えているようです。疲れが出てくる時季でもあるのでゆったりと給食を楽しめたらと思います。



今が旬！ そらまめ

そらまめは、若いさやを収穫し、まめが未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月から6月頃です。さやの中には、大粒種2~3粒、小中種は4~7粒入っています。品種によっても違いますが、えだまめとくらべると、粒のサイズは大きめのまめです。

そらまめの由来

そらまめの名前の由来は、いくつかあります。若いさやが空に向かって伸びる様子から「空豆」、蚕の形に似ているから「蚕豆」などと書きます。そらまめのさやは、若いうちは空に向かって立ちますが、成長して大きく太くなると、さやが下に向かって垂れてきます。この頃が収穫に適しています。



食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても食べる時の姿勢は大切です。背中をまっすぐ伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。

簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく普段から気を付けていないと身につかないものです。食事中に「子どもの姿勢がくずれてきたかな」と感じたら子どもが興味をもつような話をしてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたらそこで大人は背中をピンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人の真似をして自然と姿勢を正すでしょう。

五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きる上で欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには人間の五感(視覚・味覚・触覚・聴覚・嗅覚)が大きく作用しています。栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれていきます。

視覚
色どり、艶、形などを目で感じる。日本料理では調理や盛り付けに白・黒・赤・黄・青の五色を大切にしている。

味覚
甘味、酸味、塩味、うま味などを舌で感じる。



聴覚
ジュー、グツグツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。

触覚
歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや温度を感じる。

嗅覚
香ばしさや酸っぱい香りなど、香りや風味を鼻で感じる。

*アップルジンジャーチキン (以上児 約4名分)

鶏もも肉 約40g×4切れ

濃口醤油 14g 三温糖 5g みりん 14g

料理酒 8g りんご(すりおろし) 24g しょうが

1. 濃口、三温糖、みりん、料理酒、すりおろしりんご、おろししょうがを混ぜ合わせ、鶏もも肉を10分程、漬ける。
2. フライパンやトースター等で焼く。



*メロンパントースト

(6枚切り 約1枚分)

食パン 1枚

バター 15g

グラニュー糖 9g

薄力粉 15g

1. 溶かしたバターにグラニュー糖と薄力粉を混ぜ合わせる。
2. 食パンに1を塗る。
3. トースターで焼き色がつくまで焼く。

