

清水台幼稚園 平成28年 小規模保育 つぼみ

5月 食育通信

4月11日の”お祝いメニュー”



幼稚園は今年度初めての給食でみんなきちんと食べてくれました！つぼみさんは食欲旺盛できれいに食べてくれました。

5月2日”こどもの日メニュー”

- ・鮭のちらし寿司
- ・アスパラのごま和え
- ・花麩と三つ葉のすまし汁
- ・こいのぼりゼリー

新年度が始まって、約1ヶ月が経ちました。
 新しいお友だちや新しい先生になってきたところでしょうか。
 気温もすっかり春らしくなってきました。
 外出する時には帽子をかぶり水分補給は欠かさず行いましょう。

5月5日はこどもの日

こどもの日は端午の節句ともいいますね。
 なぜこどもの日にはかしわもちを食べるのでしょうか

関東では**柏餅**、関西では**ちまき**を食べます。



柏餅の、柏の葉は、神様へのお供え物を盛る器として使われました。
 また、柏の木は厳しい冬を乗り越えて、次の新芽が出るまで葉が落ちないという特性があり、ここから、子どもが生まれるまで、親は死なない→跡継ぎが途絶えないと考えられるようになり、「子孫繁栄」の意味が込められるようになりました。
 柏は、大変縁起のいいものだったようです。

ちまきとは、

「ちまき」は平安時代に中国から伝わってきました。
 中国では古くからの伝説に、ちまきが邪気払い、厄払いの力があるとされていました。
 そもそも端午の節句が、この伝説を元にして生まれたとされ、ちまきはまさにうってつけの食べ物というわけです。
 日本では茅(ちがや)の葉が使われていたことから、「ちがやまき」と呼ばれていました。
 それが段々と短縮され、現在では「ちまき」と呼ばれているわけです。



今年度から世界の料理に触れてもらおうと月に一度取り入れていこうと思います！
 第一回目はみなさんも食べたことのあるハワイ料理！



アメリカ合衆国

ハワイアン料理

- ・ロコモコ丼
- ・コーンと人参のスープ
- ・パンケーキ



みんなたくさん食べてくれるかな～？



今月の予定平均食事摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2
446kcal	14.8g	15.1g	90mg	1.7mg	120ug	0.23mg	0.17mg
432kcal	15.8g	14.4g	213mg	2.0mg	133ug	0.21mg	0.27mg
ビタミンC	食物繊維	食塩					
24mg	3.1g	2g	←清水台幼稚園				
16mg	2.5g	1.8g	←小規模保育 つぼみ				



たが

