



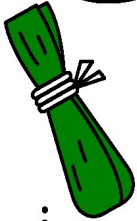
給食だより

令和7年 5月
栄養士 照屋恵美

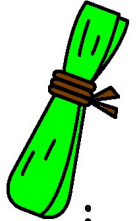


たんご

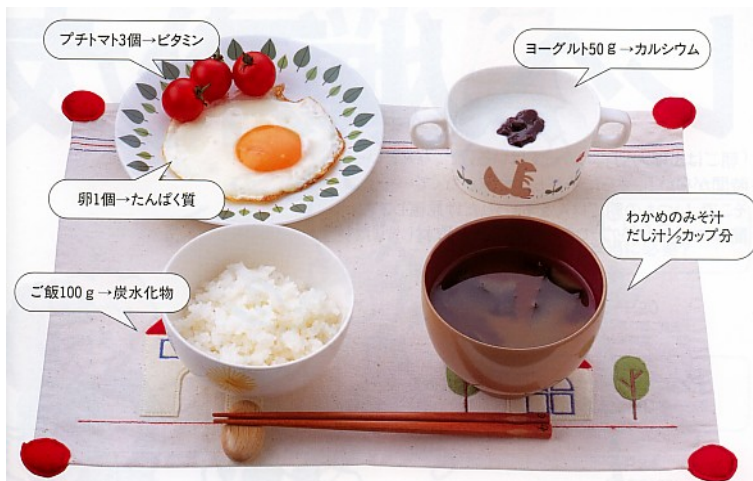
5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



幼児の朝ごはん目安量



幼児(3~5才児)は、朝食で 300~350kcal 摂取するのが目安。6歳の子はさらにパンやご飯の量を 20% 増やしていくとよいでしょう。

知ってる？

キャベツの育ち方



小さな茶色の種をまくと、3日ほどで芽が！ちょっとハートのような形をしていて、キュート！



初めは、いろんな方向に向いて葉っぱがどんどん出てきます。まさか、これがあの丸いキャベツになるなんてビックリ。



畑に移植して

50日くらいたったところから、内側の葉が中心に向かって丸まり始めます。(結球といいます)



葉がどんどん重なって丸くなっていき、私たちの知っているキャベツになりました。移植してから2か月ほどで収穫です

3~5月にかけて出回る春キャベツは葉が柔らかくてみずみずしく、巻きぐあいがあるややかなのが特徴。生のままか火を通すときは“さっと”にし、シャキシャキ感を残して味わいます。サラダやスープ・野菜炒めなどいろいろな料理に使えるので、まるごと買って上手に使いこなせばおかずにボリュームもでますよ。

ゴーヤー

5/8の日

本日！ゴーヤーの日！

ゴーヤーの栄養でまず注目したいのが、**ビタミンC**！他の野菜と比較すると、一目瞭然です。キャベツの約2倍・トマトの約5倍・同じ瓜科の胡瓜と比べると約10倍にもなるといわれています。ゴーヤーの苦みや、緑色が苦手な子どもも多いかと思いますが、まず食べる事を経験するのが大切です！5月の給食では、ケーキの中にゴーヤーを入れてみました！甘いおやつに忍ばせて少しずつ味わいながら、食べる経験を重ねると、きっと好きになってくれると思います！ご家庭でもぜひ試してみてください♪♪♪