

給食だより

アップルナースリー保育園

5月
May



～5月5日は子どもの日～



男の子が元気に育つことを願う端午の節句です。
今では、男女問わず子どもの幸せと健やかな成長を祈る日とされています。

<子どもの日にちなんだ食べ物>

柏餅・・・柏は新しい芽が出て育つまで、古い葉は落ちないため、「子孫繁栄」「跡継ぎが耐えない」

ちまき・・・元々は中国の風習で、「災いや病気を除ける」という由来があります。

菖蒲（しょうぶ）の葉には邪気をはらう力があるとされ、頭に巻いたり、お風呂に菖蒲を入れて湯を沸かし入浴をする風習があります。

ご家庭でも、昔ながらの行事を経験してみたいはいかがでしょうか。



～朝ごはんの大切さについて～



朝食は、1日の生活のスタートです。

朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝早起きが必要です。

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。そして、胃腸が刺激され、排便の習慣も身に付くようになります。

朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

お友達とたくさん活動できるように
朝ごはんをしっかり食べましょう。

～旬の魚・生銀鮭～



脂ののったやわらかい身が特徴です。名前のお通り、皮は美しい銀色で身はオレンジがかかった薄桃色です。1年中出回っていても、国内産の生銀鮭が味わえるのは、4月～7月の時期だけです。切り身の場合は、赤味が強く透明感があり、皮の色がきれいなもの。身にハリと弾力があり、皮と身がしっかり付いているものを選びましょう。

クセのない味わいが楽しめるため、焼き・煮・蒸しものなど、和洋中の様々な料理で楽しめます。油との相性もよくフライなどもお勧めです。