

2024年
5月

給食・食育だより



認定こども園ちやいんどはうすエンジェル 調理

新年度が始まってから1ヶ月が過ぎました。こちらのおたよりでは不定期にはなりますが、園での給食・食育の様子を保護者の方々にお届けしていきます。新しい環境にも少しずつ慣れてきて、だんだんと笑顔が増えてきたように感じます。また、給食の残食も徐々に減ってきました。これからもお子さま方が少しでも楽しい食事の時間を過ごせるよう安全で美味しい給食の提供に努めて参りますので、一年間どうぞよろしくお願いいたします。

子どもたちの給食



※白米(幼児食)の場合
ひよこー70g
りすー80g
うさぎー90g
ぱんだー100g
きりんー110g
ぞうー120g

園で子どもたちが実際に食べている食事の例になります。
また、アレルギーの子は器の色を変えて提供しております。

「いただきます」と「ごちそうさま」

給食の配膳へ行くと各クラスで毎回、「ありがとうございます！」と心のこもった元気なお礼を言ってくれるのがとてもうれしく思います。

このように、感謝を伝えること、口に出すことは素敵です。普段使っている【いただきます】や【ごちそうさま】も感謝の言葉です。では具体的にどんな感謝なのか紹介したいと思います。

まず【いただきます】は、ただ【食べます】という意味ではなく、さまざまな動植物の【命をいただきます】という意味があります。また、食物の栽培をしてくれた人や料理を作ってくれた人など食事に携わるすべての人への感謝の気持ちも表しています。

【ごちそうさま】は漢字にしてみると【ご馳走様】と書きます。「馳」も「走」もどちらも「走る」という意味を持ちます。昔は今のよう簡単に食材を手に入れることはできず、食材を調達するために走らねばなりませんでした。このように、走ってまで食事を用意してくれることに対しての感謝をごちそうさまという言葉は表しています。それは、食材の調達や食事自体が簡単になった現在でも、食事をするまでにたくさんの人の苦労や努力に支えられているということは変わらないといえます。

いただきます

ごちそうさま



旬の食材《アスパラガス》

アスパラガスの旬は、4月下旬から6月頃とされています。一年を通してスーパーなどで見かけますが、旬始めのアスパラガスは甘みが強いといわれておりおすすめです。

アスパラガスには、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が含まれており、疲労回復やエネルギーの代謝を向上させる効果があります。また、ルチンというポリフェノールも含んでおり、毛細血管を丈夫にしたり、抗酸化作用による老化防止が期待できます。

アスパラガスに含まれる栄養素は熱に強いですが、水に溶けだしやすいため、ソテーや揚げ物がおすすめです。特に、天ぷらは旬ならではの甘みを味わえるのでおすすめとなります。また、同じ春が旬のキャベツやたけのこと一緒に炒めるのもいいと思います。

