



5月に入り、さわやかな季節になりました。新年度が始まり一か月が過ぎ、少しずつ新しい環境に慣れてきた頃だと思います。給食の時間になると教室では、スプーンやお箸を使って頑張って食べようとしている姿や、苦手な食べ物にもチャレンジしている姿を見ることができます。この時期は、4月の頑張りの疲れが出る時期でもあります。睡眠と栄養をしっかり摂って、元気に過ごしましょう。

～5月が旬の食材～

- ・春キャベツ・・・秋ごろに種をまき3～5月ごろに旬を迎えます。通常のキャベツより葉が柔らかく、甘みとシャキシャキとした触感が楽しめます。
- ・新玉ねぎ・・・春先だけ出回る早生種のこと、やわらかく辛みが弱い。血液をサラサラにする効果があり、抗菌作用もあるで風邪の予防にも役立ちます。
- ・いちご・・・肌荒れや疲労回復に良いとされているビタミンCが豊富に含まれています

いちご狩りに行ってきます！

5歳児そら組のみんな、いちご狩りに行き収穫したいちごのへた取りのお手伝いをしてもらいます。そのいちごを使って、給食室でジャムを作り、いちごジャムトーストにして、おやつ時間に提供します。

手作りのいちごジャムの優しい甘さが、毎年好評です。また、おやつに豆ごはんおにぎりに使うえんどう豆のさやとりのお手伝いも予定しています♡



子どもの日に、なぜ柏餅を食べるの？

5月5日はこどもの日です。端午の節句とも呼ばれ、鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べる風習があり、こどもの幸せと健やかな成長を祈ります。柏の木は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎや家系が途絶えない、“子孫繁栄”を願う縁起物として、江戸時代頃から、柏の葉でお餅を包んで食べるようになったそうです。園庭の鯉のぼりが気持ち良さそうに五月の風にそよぎ、元気に遊ぶこどもたちを見守っているようです。