

新緑が美しい季節になりました。新年度からひと月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、給食も友達や先生と食べる楽しさを感じているようです。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく多く取り入れておいしいものをおいしい時に食べるようにしていきます。



5月5日は こどもの日

こいのぼりを揚げたり人形を飾ったりして、子どもたちが大きくなったことをお祝いし、これからも元気にすくすくと育ちますようにと願う日です。

かしわもち



子どもを思う親の気持ちを新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えて、子孫繁栄と縁起を担いでいるのです。

ちまき



ちまきには悪いものから守ってくれる力があるといわれています。

一つ一つに大事な意味が込められていますね。子どもたちにも行事を通して意味や由来も伝えていきたいと思ひます。

さあ、みんなで手を洗おう！

猛威を振るうウイルスには
手洗い・うがいが大切です！

手の
洗い方

せっけんを泡立てる
手のひら⇒手の甲⇒指の間⇒指先⇒手首の順に洗う
水で丁寧に洗い流し、きれいなタオルで拭く

- 1 水で手をぬらして
- 2 せっけんを手にとって
- 3 あわ立てブクブク
- 4 手のこうモミモミ
- 5 ゆびのあいだモミモミ
- 6 おやゆびケルケル
- 7 手のひら・ゆびのさきゴシゴシ
- 8 手くびケルケル
- 9 しっかりながして
- 10 きれいにふいて
ピッカピカ！

夏も近づく八十八夜

♪夏も近づく八十八夜～と歌にもあるように、立春から88日が過ぎ、88日の夜に摘み取られたお茶は、昔からいつまでも長生きする縁起物として慕われています。

そしてお茶にはカテキンやビタミンCがたくさん含まれています。お家でも、子どもたちとゆっくりお茶を飲みながら是非お話ししてみてくださいね。



新茶のいれ方

おいしさのめやす (二人分)

| | | | |
|------|-------------------|------|------------|
| 茶葉の量 | 1人あたりティースプーン2杯くらい | 湯の量 | 150~200 ml |
| 湯の温度 | 70~80℃ | 浸出時間 | 約40秒 |

①



茶葉を入れる。
(1人あたりティースプーン2杯くらいが目安。茶葉は心もち多めに
入れたほうが、味わいが深くなる。)

②



お湯を一度湯のみに移し、
湯冷ました湯を注ぐ。
(お湯の温度：70~80度)

③



約40秒抽出した後、急須
を軽く2~3回まわす。
※これにより茶葉が開き、味
がしっかりと出る。

④



少しずつ均等に注ぎ分け、
最後の1滴までしぼりきる。

新茶は、渋みや苦みが少なく、逆に旨が多いため、若葉のようなさわやかな
香りがあります。さわやかな香りほどよい渋みを楽しみたい場合には、やや
熱めの湯でさっと抽出するとよいでしょう。逆に、湯を70度くらいまで冷ま
してからじっくりと抽出すると、旨みの多い味わいになります。

春が旬の豆類

ちやえんどう



風邪予防や美容効果の
あるビタミンCが多く
含まれています。

くら豆



貧血予防に効果がある
葉酸・鉄が含まれます。

グリーンピース



食物繊維が豊富に含ま
れるので便秘予防が期
待できます。

ちやいんげん



免疫力を高め風邪やが
んの予防に効果があり
ます。

食育クイズ

豆苗は何の野菜に変身するのかな？

- ① かいわれ ② ブロccoliリー
③ きぬさや

すごい！豆苗

大人の女性が1食で摂るべきビタミンK
を十分に、ビタミンA、葉酸、ビタミン
Cの7割以上を摂取することができます。
ビタミンKは骨の形成を助けるビタミン
です。ビタミンAやビタミンCは老化
の原因といわれる活性酸素を除去する作
用があるため、若々しさを保つ効果が期
待できます。

オススメ スナップエンドウを使ったレシピ

いつも飾りで使われるえんどう豆の仲間たちですが、
違った料理で食べてみましょう！

2人分

- キャベツ 140g
- スナップえんどう . . . 10本
- 干し桜えび 10g
- 中華あじ 小さじ1
- 水 1/2カップ
- うす口しょうゆ . . . 小さじ1/2

作り方

1. キャベツはザク切りにし、スナッ
プえんどうはヘタとスジを取って3等
分にする。
2. 鍋に中華あじ、うすくちしょうゆを入れて
(1)のキャベツ・スナップえんどう、桜えびを加え、
フタをして弱火で約5分煮て、器に盛る。



炒め物やサラダにも適していますよ♪

食育クイズの **こたえ** ③きぬさや 「えんどう豆」の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜です