

食育だより

令和4年5月1日 新川崎みらいのそら保育園

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆などが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさをぜひ味わってみたいと思います。



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原くわんげん」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



食育活動

幼児クラスと2歳児クラスが野菜（ピーマン、ナス、キュウリ、トマト）の苗植えをしました。栽培活動を通して食べ物への興味や関心を育めるようにしています。毎日子ども達と一緒に水やりをして、大切に育て、沢山美味しい野菜ができますように。



5月の多文化メニュー ～ミートペンネ～

ペンネとはイタリア語で羽根やペンを表す penna の複数形で、形状がペン先に似ていることからそう呼ばれています。トマトソースや、クリームソースと合わせ食べられるイタリアの家庭料理です。