



給食だより

令和3年 5月
栄養士 照屋恵美



たんご 5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



チェックしよう！食品の保存期限

買い貯めた食品が冷蔵庫や引き出しに眠っていませんか？気づかぬうちに保存期限を過ぎて捨ててしまうことになればもったいない！親子でゲーム感覚で保存期限チェックをやってみましょう。

①期限表示を探そう！

外袋・本体、ふた・底など、期限が印字された箇所はいろいろ。分かりにくい場所だったら、マジックで見えやすい場所に転記しましょう。



②「消費」と「賞味」を区別しよう！

「消費期限」は過ぎたら食べない方がよい期限ですが、「賞味期限」は「おいしいめやす（目安）」の期限なので、過ぎても色、匂い、味などに異常がなければ食べることができます。



③残り期間で分けよう！

残り期間が1週間以内、1箇月以内など期間ごとに分けましょう。紙やスマートフォンに記録すれば、後から確認しやすいです。



④収納しよう！&食べよう！

期限が近い食品から順に取り出しやすいように収納しましょう。期限が迫っている食品は、いつ食べるか献立を考えましょう。



簡単朝ごはん



焼卵かけご飯

材料（1人分）

- ・ごはん1杯
- ・卵1個
- ・しょうゆ小さじ1
- ・バター5g
- ・万能ねぎ適量
- ・粉チーズ適量

作り方は簡単！

材料を混ぜてフライパンにバターをひいて焼くだけ



厨房コラム 子ども達によくかむ習慣をつけてもらおうと、園では、給食に根菜類や海藻類など、かみごたえのある食材を豊富に取り入れています。よくかむと、あごが発達して歯並びが良くなる、唾液の分泌量が増えて虫歯予防につながる、脳が刺激されて記憶力がよくなるなどいいことがたくさんあります。