

先月は家庭保育に協力してくださって給食室のまわりもころなしか静かに感じました。「今日の給食なあに?」「いいにおいがするね!」そんな声がいっぱい聞ける日を楽しみに、今日もおいしい給食を作っています。

### 健康3原則で抵抗力も高めよう

#### 運動



人込みは避けながら、毎日適度に運動しましょう。

#### 食事



朝昼夕の3食をしっかりと食べましょう。

#### 睡眠



早寝早起きを心がけ、健康的な生活リズムを作りましょう。



### 旬のお野菜

## アスパラガスクイズ



### Qクイズ!

アスパラガスには、グリーンとホワイトがありますが、どうして白色のアスパラガスが育つのでしょうか?

- ① ホワイトアスパラガスは水だけで育てるため
- ② アスパラガスには雌株と雄株があり、雌株がやわらかいホワイトアスパラガスに育つため
- ③ ホワイトアスパラガスは若芽の成長に合わせて盛り土をし、太陽の光を当てずに育てるため



### A答え! ③

品種の違いではなく、栽培の仕方で異なります。太陽の光を当て自然のままに育てるとグリーンアスパラになり、若莖に太陽の光が当たらないように盛り土をして育てるとホワイトアスパラになります。

### 好き嫌いは成長の証

「好き嫌いはダメ」「残さず食べなさい」言っていますか?

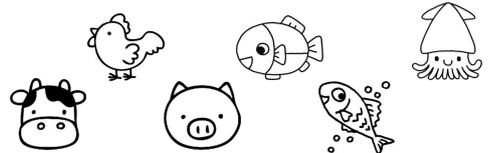
食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。生まれた時には乳しか摂取できなかった赤ちゃんが、色々な食品を食べられるようになるまでには、食品との初めての出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていく道すがら大切です。

「この子はこれが嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」と考え、あまり好きではないものを少しでも食べられたら褒めてあげてください!



### 肉VS魚

「なんで給食は魚ばかりなの?」ある子がつぶやいていました。確かに献立表を見ると、「鮭の〇〇」「いわしの□□」と魚の名前の付いた料理名が並び、「××肉の△△」といったメニューは少なく感じます。でも実際には、混ぜご飯や汁物、煮物などにちょこちょこ使用するので、肉の使用量は魚より多いくらいなのです。



### 給食は「生きた教材」

給食はレストランの食事とは違い、エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養摂取基準を満たしていることはもちろんですが、それとは別に「肉類」「魚介類」「野菜類」などの食品群ごとに摂取の目安を設けています。給食は「生きた教材」であることを目指しています。そしてさまざまな食品を偏りなくとることも心がけています。毎日の給食から平均的な適量を目と体で覚えてもらいたいと思います。

## 5月5日は【端午の節句(たんごのせっく)】

端午の節句とは男の子が元気で丈夫に育ってくれることを願う行事です。

『こいのぼり』を立てたり、『かぶと』などを飾ったりし、

『ちまき』や『かしわもち』を食べてお祝いします。

### 【行事食】

#### ちまき



ちまきは、もち米や餅などを笹の葉などで包んだもの。長円錐形や三角形のものがある。もともとは、茅(ちがや)の葉で包んでいたことから、「ちがやまき」→「ちまき」になったといわれる。ちまきは、中国伝来の食べ物で、災いを払いのける力があるとされ、災難に遭わないようにと願う。

#### かしわもち



かしわもちちは、餡の入った餅を柏の木の葉で包んだもの。柏の木の葉は、若葉(新芽)が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願う。

### 【祝い料理に使われる旬の食べもの】



#### たけのこ

天を貫くように真っすぐに伸び、成長も早いことから、すくすくと元気に育ってほしいと願う。

#### よもぎ

よもぎの強い香りには、邪気を払う力があるとされ、厄除けを願う。餅の生地などによく使われる。

#### かつお

かつおを「勝つ男(かつお)」とかけ、困難な事や勝負などに打ち勝つ男であってほしいと願う。

### 【祝い飾り】

#### こいのぼり



「鯉が激しい滝を登ると竜になる」という中国の伝説から、人生という流れの中で起こる難関を、鯉のように突破し、出世してほしいと願う。

#### かぶと・よろい



命を守る大事な武器であったことから、事故や病気などの災いから守ってほしい、また、強くたくましく育ってほしいと願う。