

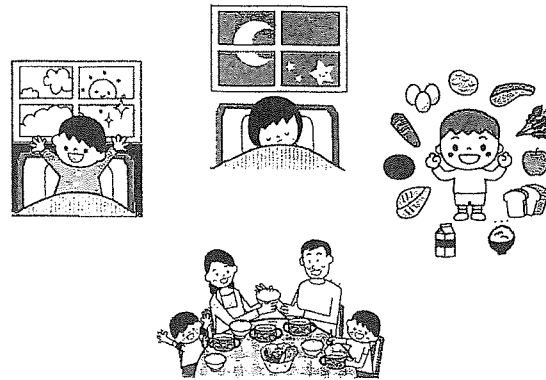
# きゅうしょくだより 5月



牛窓ルンビニ保育園  
令和元年 5月

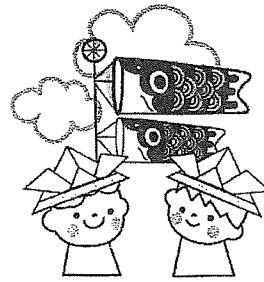
## 生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。



## 5月5日は端午の節句

端午の節句は、もともとは古代中国の厄除けの行事で、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして厄除けや邪気払いをしていました。男の子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になった頃からといわれています。また、かしわもちに使うかしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えないように」という願いが込められています。

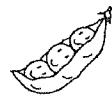


## 旬の野菜を食べよう

これから、初夏に向けて出回る旬のそら豆、グリーンピース、スナップエンドウなどなど。園でも、5月には給食で使うそら豆やグリーンピースのさや剥き体験や、スナップエンドウの収穫やすじとり体験を予定しています。また3上児会食日には、さやえんどうやそら豆に関するお話を予定しています。

この時季にしか味わえない旬の野菜の香りや甘みをぜひお家でも味わってみてはいかがでしょうか。

### グリーンピース



グリーンピースはえんどう豆を未熟なうちに収穫したもので、実えんどうとも呼ばれる野菜です。グリーンピースは枝豆と同じで淡色野菜に分類されます。栄養成分としては、でんぷんが豊富に含まれるほか、たんぱく質やビタミン類、特にビタミンB1、B2や葉酸が多く含まれています。また、カリウムや食物繊維なども多く含まれています。

### そらまめ



そら豆はさやが空に、向いてつくので、「そら豆」と呼ばれます。少しくせのある味ですが、食物性たんぱく質に富んだ野菜で、身体の成長を促したり代謝促進効果のあるビタミンB1や、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB2が豊富に含まれています。また、カリウムや食物繊維なども多く含まれます。

## ★スナップえんどうとベーコンのソテー (旬の食材レシピ)

材料	分量	作り方 (幼児1人分)
スナップえんどう	16g	① スナップえんどうのすじをとる。 ② フライパンに油をしいて、ベーコン、スナップえんどう、もやしの順に炒め、塩・こしょうをして味を整える。
ベーコン	4g	
もやし	20g	
塩・こしょう	0.2g	
油	1g	

### ○今月の食育

5月10日(金)3未カミカミデー  
5月14日(火)グリーンピース皮むき  
★5月15日(水)カレーパーティー  
5月16日(木)スナップエンドウのすじとり  
5月20日(月)3上会食日(さやえんどうのお話)  
★5月22日(水)誕生日会おやつクッキング (5歳)  
★5月27日(月)おにぎりクッキング (3歳・4歳・5歳)  
★印の日は、エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
7	火	オムライス チキンナゲット 粉ふき芋 アスパラ ミノマト スープ いちご	芋けんぴ 牛乳	柏餅 牛乳	緑黄色野菜
8	水	ハヤシライス ゆで卵 オレンジ	シガーフライ 牛乳	プリン 牛乳	野菜類
9	木	ごはん ツナ入り厚焼き玉子 切干大根の煮物 もずくの味噌汁 パナナ	一口カステラ 牛乳	人参ケーキ 牛乳	大豆製品
10	金	麦ごはん 煮魚 じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ グレープフルーツ	りんご 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
11	土	豚丼 オレンジ	牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
13	月	ごはん ポテトグラタン 豆腐サラダ いんげんのおかか和え オレンジ	きなこ豆 牛乳	海老せん 牛乳	海藻類
14	火	アラスカごはん 魚の南蛮漬け きくらげの玉子スープ パナナ	フルーチェ お茶	レモンケーキ 牛乳	大豆製品
15	水	カレーライス オレンジ	Caウエハース 牛乳	ゼリー 牛乳	野菜類
16	木	ごはん ミートローフ ポテトサラダ スナックエンドウとベーコンのソテー さくらんぼ	ジャムサンド 牛乳	アップルケーキ 牛乳	海藻類
17	金	ごはん 麻婆豆腐 バンサンレーバーの揚げ煮 グレープフルーツ	コーンフレーク 牛乳	焼きししやも 牛乳	緑黄色野菜
18	土	きつねうどん オレンジ	マリービスケット 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
20	月	麦ごはん 鶏肉の香味焼き 南瓜のサラダ そら豆の塩茹で オレンジ	パン缶 牛乳	みかんヨーグルト 牛乳	野菜類
21	火	ごはん イタリアン肉豆腐 和風サラダ マッシュポテト グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	ケーキサレ 牛乳	緑黄色野菜
22	水	麦ごはん 豚肉のニンニク醤油 コブサラダ チーズポテト パナナ	Caウエハース 牛乳	ケーキ 牛乳	キノコ類
23	木	ごはん 巣ごもり玉子 カレー春雨スープ 豆苗としめじの炒め物 さくらんぼ	トースト 牛乳	小松菜とレーズンの 蒸しパン 牛乳	野菜類
24	金	ごはん 魚ときのこのバター醤油炒め カニ風味サラダ 煮豆 オレンジ	バナナカステラ 牛乳	雪の宿 牛乳	大豆製品
25	土	肉味噌そば りんご	ビスコ 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	野菜類
27	月	おにぎり 玉子焼き 豚肉の生姜焼き 法蓮草のお浸し ミノマト オレンジ	海老せん 牛乳	Caウエハース ミニゼリー 牛乳	緑黄色野菜
28	火	ごはん 魚のチーズピカタ マセドアンサラダ わかめスープ グレープフルーツ	みかん缶 牛乳	フルーチェ お茶	キノコ類
29	水	ごはん 棒棒鶏 もずくのかき揚げ 南瓜のチーズ焼き パナナ	牛乳もち	ツナサンド 牛乳	緑黄色野菜
30	木	親子遠足 ～お弁当・水筒の用意をお願いします			
31	金	ごはん 八宝菜 揚げごぼう もやし中華サラダ オレンジ	フレンチトースト 牛乳	フルーツセット 牛乳	野菜類