

# 食育だより 5月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## さわやかな季節です

入園・進級から1ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。毎日の給食もしっかり食べ、苦手な食材にもチャレンジしている子どもたちの姿が見られます。もうすぐ大型連休に入りますが、連休明けは少し疲れが出てくるころかと思しますので、ゆったりと楽しい給食の時間を過ごせるよう配慮していきたいと思えます。

## 5月食育目標 ～元気にいただきます、ごちそうさまのあいさつをしよう！～

食べる前の「いただきます」、食べた後の「ごちそうさま」には感謝の気持ちが込められています。「いただきます」は動物や植物の命をいただき、自分の命へつなぐことへの感謝を表します。いただきます  
「ごちそうさま」は食事のために奔走してくれたすべての人への感謝を表します。  
毎日の何気ないあいさつにも意味があることを少しずつですが伝えていきたいと思えます。



## ～園で野菜を育てています～

園では毎年、子どもたちと一緒に野菜を育てています。野菜が苦手なお子さまも自分たちで作った野菜には興味があり、食べるのを楽しみにしている姿も見られます。栽培活動を通して季節を感じ、食材に興味をもち、野菜を楽しんで食べられるような食育活動を行っていきます。



## 今月の旬食材～徳島県産春人参～

春に収穫される人参を”春”人参や”新”人参とよびます。冬の厳しい寒さにも耐えて育ったこの時期の人参は甘味が強くて軟らかく、鮮やかなオレンジ色という特徴があります。5月の給食には春人参をさまざまな献立に取り入れ子どもたちに人参のおいしさを味わってもらいます。



## ～おやつレシピ紹介～

### ～春人参のジャム～

<材料> にんじん 100g  
砂糖 40g  
レモン汁 小さじ2

### <作り方>

- 1 人参を薄切りにする。
- 2 鍋で人参がかぶるくらい水を入れやわらかくなるまで煮る。
- 3 2をペースト状にし、砂糖を入れとろみが出てきたらレモン汁を入れて少し煮る。

