

給食だより5月

～きれいに手を洗おう～

みどりのさわやかな季節となりました。

園では給食を楽しんでいる子どもたちの姿も見られます。給食室では、子どもたち自ら食べたいと思える給食作りを心掛けています。

五月はほっとすると同時に疲れの出やすい時期です。感染症や食中毒を防ぐ最も簡単な予防法である手洗いをしっかり行いましょう。

食事前はか・な・ら・ず

手洗いを忘れずに！

①しっかり泡だてる



②指と爪



③手の甲



④手首

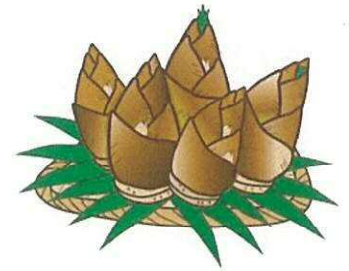


◆春野菜のたけのこ◆

旬のタケノコはやわらかくて、えぐみが少なく、歯ざわりも良くて、とても食欲をそそるものです。栄養価からみてもタマネギやキャベツに匹敵する良質な炭水化物、タンパク質、脂肪、さらにビタミンB1、B2、また美容にも効果があるといわれる繊維質をたっぷり含んでいます。

◆合馬のたけのこ◆

合馬たけのこはアクが少なく、風味豊かでやわらかいのが特徴です。新鮮なものは刺身(生)でも食べることができます。地元・北九州のほか、京都や大阪などにも送られて、高級料亭などでも使われます。



そんな春の味覚を、木の芽和え、煮付け、炊き込みご飯、合馬産ならではの刺身などにして、ぜひご賞味ください！

◆5月5日は端午の節句◆

端午の節句は健康を祈願する中国伝来の風習です。給食では、5月2日に端午の節句の食べ物のひとつである、かしわもちが登場します。ご家庭でも、かしわもちを食べたり、菖蒲湯に入ったりと、この日ならではの楽しみですね。

