

給食だより



2013年5月号
シャローム三育保育園

風が爽やかに、そして木々の緑がひときわ鮮やかになり外遊びの楽しい季節となりました。
子どもたちがお散歩に行くときに麦茶を持って行きますが、麦茶の減り具合で、夏が近づいてきたことが感じられます。

《5月5日は端午の節句》

柏餅を食べるのは…



柏の葉は2年目からは新しい芽ができるまで古い葉を落とさない事から「家督が途絶えない」縁起物として「柏餅」を食べます。

鯉のぼりを飾るのは…



登竜という激流(登竜門)を鯉が登ったという中国の伝説を受け、鯉には出世と健やかな成長を願う親の気持ちが託されています。

菖蒲湯に入るのは…



しょうぶは昔から薬草とされ、邪気や病気・災難除けとして伝えられてきました。無病息災を願いお風呂に入れるようになりました。

～生活リズムを整えよう～

起きる時間 朝食の時間 昼食の時間
夕食の時間 寝る時間

上記の5つの時間を規則正しく行うことはとても大切です。不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。

夜は早く寝て、睡眠時間をしっかりととりましょう。そうすれば自然に早起きができます。生活のリズムを整えると、毎日元気に活動できます。



【今月のメニュー】

《蒸し鶏の香味ソースがけ》をご紹介します。

【材料】

鶏もも肉 1枚

*タレ

ニンニク(みじん切り)1/2 かけ

生姜(みじん切り)大 1

長葱(みじん切り)大 1

白練りごま 23g

醤油大 1

酢 5g

(お好みで豆板醤を入れても美味しいです)

【作り方】

- 1、鶏もも肉を蒸します。(1時間近く蒸しているとかかなり柔らかくなります)
- 2、タレの材料を混ぜ合わせタレを作ります。
- 3、蒸したもも肉を器に盛りタレをかけます。最後に千切りにした、大葉などを散らすとサッパリした味になります。

