



2019年  
5月号  
深江保育園

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきている様子です。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが乱れがちになるので、気をつけましょう。休みの間も、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを整えておきましょう。

## 野菜当番

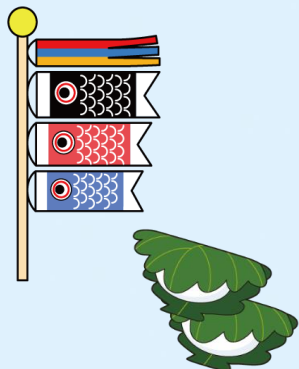


毎日の給食で使用する野菜の下処理を年長の野菜当番さんが毎朝手伝いに来てくれます。玉ねぎの皮むき、しめじやえのき茸ほぐし、グリーンピースのさやむきなど。野菜に直接触れることで五感で感じ、食べ物に興味を持ってくれるものと願っています。また、給食室の職員も子ども達とのやり取りで毎朝元気をもらっていますし、大変助かっています！

## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

保育園の給食でも、8日のおやつにかしわもちを作ります！



## 朝ご飯を食べましょう

朝ご飯は、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や身体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

私たちの身体には時計遺伝子という仕組みがあり、朝ご飯を食べることで一日の活動をスムーズに始めることが出来るようになります。

**朝ご飯は脳と身体が目覚まし時計！！**  
忙しい朝でも朝ご飯をしっかりと食べ、一日の生活リズムを整えましょう。



## グリーンピース

おいしい時期: 3. 4. 5月



効果的な調理法: グリーンピースに含まれるビタミンB1は、糖質の代謝をサポート。ご飯をたくさん食べる人は積極的にビタミンB1をとるとよいので、グリーンピースご飯がオススメです。茹でたグリーンピースを炊き上がり後に混ぜ合わせると色よく仕上がります。

保存方法: グリーンピースは乾燥に弱く、日持ちしません。さやつきのものはポリ袋に入れて野菜室で保存し、さやから出したものはタッパーに水と一緒に保存し、2~3日で使い切ります。冷凍する場合は生のまま保存袋に入れておきます。使用時は凍ったまま調理できるので便利です。

## 野菜ソムリエ直伝！

しわ知らずの茹で方…茹でたグリーンピースがしわしわになるのは急激な温度変化によるものです。塩ゆで後は粗熱が取れるまでゆで汁の中で冷まし、ゆで汁ごとタッパーに入れて冷蔵庫で保存しましょう。5月のごはんの日はピースごはんです♪



## 給食試食会を実施します！

5月11日(土)の保育参観において、子どもたちが普段食べている給食を、ご家族の方にも味わっていただきたいと思っています。是非参加されてください！