

ぱくぱく だより

2019年
5月号



《毎月19日は食育の日です》

季節のものの命をいただく

その土地でとれる旬の食べ物を食べるということは、その土地と季節にあった身体をつくることです。春から夏にかけての時期（立夏）は万物が眠りから覚め活発に活動を始める時期です。食べ物ではキャベツや竹の子、ふきやよもぎなどが旬を迎えます。季節に応じた食べ物を摂ると人の身体もその気候に適応しやすくなります。また日本の土壌で一番よく生育するイネ（米）は昔から日本人が食べてきた食材の一つです。ご飯や味噌汁は毎日食べ続けても飽きがきません。これを食事の中心に据え、季節に合わせ旬の食材を食事に取り入れると、身体も心も安定して1年を過ごすことができます。

入園してひと月が過ぎさわやかな季節になりました。子どもたちも新しい環境にすっかり慣れ元気に園生活を送っています。緊張もほぐれ、たくさん遊んでお腹を空かせた子どもたちが「今日の給食はなあに？」と声をかけてくれます。

あたたかな陽気により動物や植物も生き生きとする季節です。自然の力と同じように、元気いっぱい身体を動かしていきましょう。5月には緑色が鮮やかな野菜が出回ります。香りや味にはちょっとくせがありますが、冬の老廃物を排出し新陳代謝を促してくれます。毎日の食事で旬の野菜をとり入れてみてはいかがでしょうか。

事業所欄

保育園では、毎年食への興味を広げるように野菜の苗植えや、子どもたちで食材の皮むき、おにぎり作りなどを行っています。

ご家庭でもお子さんと一緒に食事作りをするとさらに食への興味が増すかと思えます。ジャガイモを洗う。玉ねぎの皮をむくなど簡単なお手伝いをしてみてはいかがでしょうか？

新じゃがと高野豆腐の煮物

【材料：4人分】

- ・新じゃが芋・・・3玉
- ・人参・・・1/2本
- ・高野豆腐（細切り）・・・約30g
- ・水・・・材料がかぶる程度の水
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2



- ①新じゃが芋と人参は一口大の大きさに切ります。
 - ②高野豆腐は分量外の水に入れ戻しておきます。
 - ③鍋に新じゃが芋と人参、材料がかぶるくらいの水を入れ火にかけます。
 - ④沸とうしたら中火にし、材料が柔らかくなるまでコトコト煮ていきます。
 - ④材料が柔らかくなったら調味料を加え味を調えます。
 - ⑤水で戻した高野豆腐を軽くしぼり④に入れ、さらに5分程度煮て完成です。
- ※新じゃが芋とは春先から初夏にかけて収穫されるじゃが芋のことです。
普通のじゃが芋と比べると皮が薄く、きれいに洗えば皮をむかずに食べることができます。

