

ぱくぱく だより

2021年
5月号



新緑の青葉に清々しさを感じる時期となりました。新年度がスタートしひと月が経ち、疲れが出やすくなる頃です。体調管理に注意しながら、元気に過ごしていきましょう。

5月はこいのぼりや兜を飾って子どもの健やかな成長を願い祝う、端午の節句「子どもの日」があります。現在では男の子のための節句として定着しています。こいのぼりは、滝をも登る鯉が竜になり天に登る姿から、立派な人になるよう願いを込めて飾られるようになりました。また、古くから5月5日には、柏餅を食べたり、菖蒲湯に入る風習があります。菖蒲が持つ爽やかな香りは邪気を祓うとされています。

5月5日はご家庭で菖蒲湯に入って邪気を祓い、香りから季節を感じることもおすすめです。
施設欄

こよみ

今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立夏

(りっか)

5月5日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、さわやかな風、気持ちのいい五月晴れの過ごしやすい季節です。

小満

(しょうまん)

5月21日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち、山野の草木が実をつけ始め紅花が咲き乱れる頃です。



《毎月19日は食育の日です》

バランスの良い食事のために

人は、生まれつき自分にとって「好き」と「嫌い」を区別する能力があります。子どもの好き嫌いの原因を知り、焦らずゆっくりと向き合っていきましょう。

1. 味覚の未発達

2. 経験不足による食わず嫌い

苦味や酸味は、毒や腐敗を連想させるため本能的に嫌う味で、繰り返しの経験で食べられるようになります。

大人や周囲の人が美味しく食べるのを見せるのも効果的です。

3. 嫌な経験が残っている

4. うまく飲み込めない

無理強いによる嘔吐などが、嫌な経験の原因になることがあります。

口の中で上手に咀嚼し、食べ物を細かくすることができる大きさの食事を提供しましょう。

餃子の皮ピザ

《10枚分》

- ・餃子の皮 10枚
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・ピーマン 1/3個
- ・ウインナー 2本
- ・とろけるチーズ 50g



《作り方》

①玉ねぎは薄切りスライス、ピーマンは千切り、ウインナーは輪切りにします。

②餃子の皮にケチャップを塗り、①の具材と、とろけるチーズをトッピングします。

③オーブン200℃で約5分間焼いて完成です。（様子を見ながら調節してください。）

☆ピーマンは縦切りにすると苦みを抑えることができます。

☆味付けを味噌マヨネーズ、具材をしらす、ピーマン、ごま、チーズにすることで和風ピザにもできます。