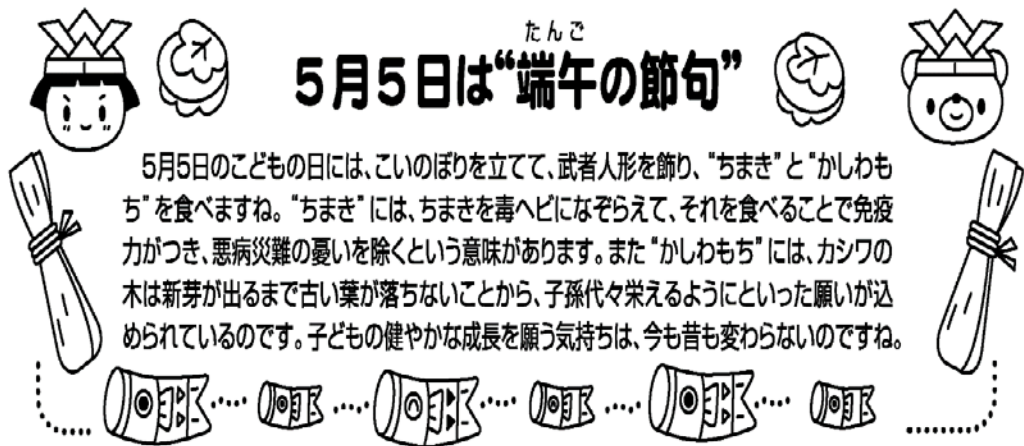


## こどもの食事だより

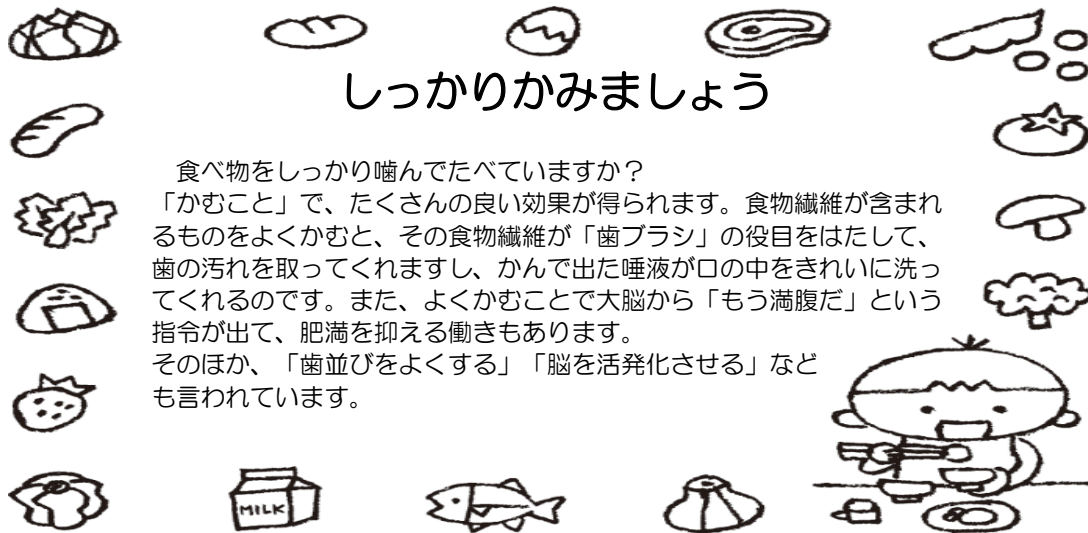
新しいクラス・お友達と出会って1ヵ月となりました。給食も慣れてきたのか食べる量が少しずつですが増えてきています。

「今日の給食なあに?」「おいしそうだね。」「お肉だ、やったー」と声をかけてくれる芝久保保育園のお友達に給食室は、毎日元気をもらっています。

食べやすいように、元気で遊べるようにバランスの良い献立を作成していきたいと思っています。



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



食べ物をしっかり噛んでたべていますか?

「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目をはたして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よくかむことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。

そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」なども言われています。

## グリーンピースごはん (大人2・子ども2)

### 材料

グリーンピース	50g
米	2カップ
水	2カップ
塩	3g
酒	15g



①米を洗い、分量の水につけて30分以上おき、塩と酒を入れて炊く。

②グリーンピースは小さじ1/4の塩(分量外)をまぶして熱湯で2分程ゆでて、ゆで汁ごと冷ます。

③炊き上がったご飯にグリーンピースを混ぜる。

