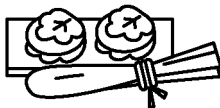
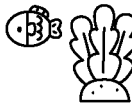


5 May



- 5日/ワカメの日
ミネラル・カルシウムなどを多く含むワカメです。たくさん食べましょう。
- 9日/アイスクリームの日
日本で初めてアイスクリームが販売された日。
- 29日/こんにゃくの日
「5と2と9」のころ合わせから。

- サツマイモの作つけ期
- もちゴメの作つけ期
- タマネギ・ジャガイモの収穫期



「カレーパーティー」を開いてみましょう。



離乳食

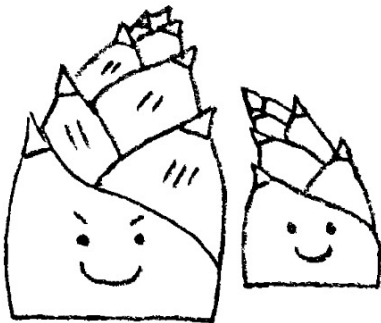
安心して食べられる環境を

離乳期は、赤ちゃんが食べることを覚えていく大切な時期です。そのときに大切なのは、赤ちゃんが食べている心地よさを感じられることです。離乳食のメニューも大事ですが、まずは安心して食べられる環境ができているかを振り返ってみてください。



端午の節句にたけのこ

子どもの日として知られる端午の節句には、柏もちやちまきを食べる慣習が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。春ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。



春に苦い食べものが 多い理由は？

昔から「春には苦味を盛れ」といわれ、ふきのとうなど苦味のある山菜が出回る時期です。苦味のある食べものは、冬の間体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を外に出す作用があるといわれています。園の食事では、アク抜きや調理の工夫で食べやすく調理して提供します。

旬の食材

ふき

日本が原産の独特の香りがある野菜で、花芽と葉を食用にします。アクが強いのが特徴で、塩で板ずりをしてゆでて皮をむいてから調理します。アク抜きをしたものは、煮物やおひたしといった和食に向いています。



食育クイズ

Q 春が旬のいちごの花は何色？

- ①赤 ②黄色 ③白

A 正解は③。一般的には、いちごが実る茎の先端に5枚の花びらがついた白い花を咲かせます。数は多くありませんが、ピンクの花を咲かせる種類のものもあります。



食育クイズ

Q 端午の節句のお菓子に使われている葉は？

- ①柏 ②桜 ③笹

A 正解は①。端午の節句には柏もち。柏の葉は次の新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、家系が途絶えず子孫繁栄することへの願いが込められています。



旬の食材

アスパラガス

地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、芽が出始める春先がやわらかくておいしい季節です。新陳代謝を促し、疲労回復の効果があるといわれるアスパラギン酸が豊富に含まれています。火が通るのに時間がかかるので、炒めものなどの場合は下ゆですると使いやすいです。

