

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「こどもの日」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お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日はご家族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。

上にもありますが、新年度が始まり1か月たち、大人も子供も疲れやすく体調を崩しやすい時期となります。長いお休みに入り、生活のリズムも崩れやすくなります。なるべく夜更かしをせずいつもと同じ時間に起き、朝ご飯をしっかりと食べましょう。お休みだからこそ、朝ご飯も少し豪華にしてみるのも良いですね。 キッチンより

今月の 二十四節気

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。

☆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。

小満 (しょうまん) 5月21日

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盛んに咲き乱れる時期です。



《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

苦みや酸味は、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。

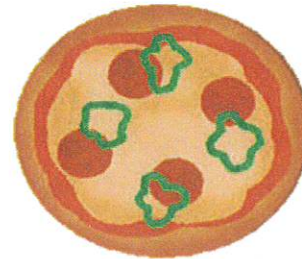
3. 嫌な経験が残っている

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。

4. うまく飲み込めない

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	大きじ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。



食育と給食道で「世界」へ発信

株式会社ミールケア