



## 給食室

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。

### 今月の 二十四節気

#### 立夏 (ひつか) 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

☆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

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。

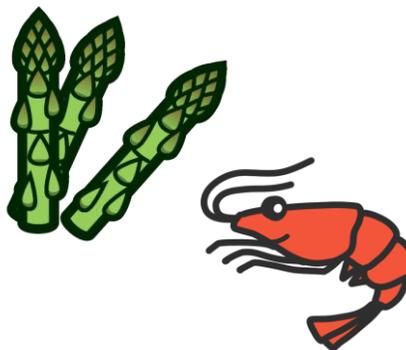
3.嫌な経験が残っている

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。

## アスパラと干しえびのかき揚げ



《4人分》

・アスパラ	2本
・干しえび	5g
・玉ねぎ	150g
・人参	50g
・薄力粉	50g
・青のり	少量
・油	適量

《作り方》

- ①玉ねぎは薄くスライスに、人参は千切りにします。
- ②アスパラは根元の皮をピーラーで剥き、斜めにスライスします。
- ③ボウルに薄力粉を入れ水で少しずつのばし、青のりも入れ衣を作ります。
- ④③の中に切った野菜と干しえびを入れ混ぜ合わせます。
- ⑤鍋に油を入れ180℃程度に温めてから④を好みの大きさで入れ揚げていきます。
- ⑥3～4分程揚げたら油を切り、出来上がりです。