

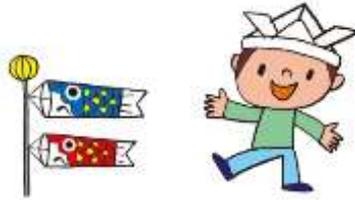


社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 28 年 5 月号

新年度がスタートして約 1 ヶ月。子ども達も少しずつ新しい生活に慣れてきた頃でしょうか？子供たちの元気な声が園内に響いています。5 月は子どもたちが「食べたい！」「食べてみよう！」と感じられるように人気メニューを多く献立にとり入れてみました。

ちまきと柏餅

5 月 5 日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。お米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏で巻いて食べる風習が生まれたとされています。



3~5 歳に必要な エネルギー量は？

幼児は体が小さいわりに、身体の発育や運動量、精神の発達が著しいので、体重あたりに必要なエネルギー量は大人の 2 倍にもなります。厚生労働省が定める「食事摂取基準」では、1 日あたりの推定エネルギー必要量を男子 1300kcal、女子 1250kcal としています。生涯の健康の基礎となると同時に、消化機能が未発達なこの時期、消化がよく、バランスのとれた質の良い食事でエネルギーをしっかりととりましょう。



基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで料理がいっそうおいしくなりますよ。

- さ→砂糖…他の調味料より素材に味がしみこみにくいので先に入れる
- し→塩……少量で味が変わるので加減して入れる
- す→酢……酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せ→醤油、そ→味噌…風味が飛んでしまうので後から入れる



＜放射能測定結果＞

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

3 月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。