



食育だより

5 がつ 月

ひよこの家保育園

今月は、こどもの日がありますね。5月5日、端午の節句は五節句の一つ。強い香りで邪気を払う力があるとされているショウブ湯に入って、無病息災を願います。毎年ひよこの家保育園では、こどもの日を祝う行事食「草だんご」で、子どもの成長をお祝いします。



おいしいお米 できるかな？

立夏は、1年間を24等分した「二十四節気」の一つ。春分と夏至のちょうど中間、毎年5月5日頃にあたります。立夏には、「この日から夏が始まる」という意味があり、立夏を過ぎた頃から田植えが始まります。いま植えた稲がお米になってみんなの口に入るのは、秋から冬。待ち遠しいですね。



心を込めて…

「いただきます」

何気なくしている食事のあいさつには、それぞれ意味があります。今日はそんなことを考えながら、心を込めてあいさつしてみませんか？

いただきます

ごちそうさま

食材となる動植物の「命をいただきます」という意味があります。

「ご馳走さま」と書き、食材を育てる人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな人の「馳け走り」に感謝するという意味があります。

「草だんご」※完了期食以上のお子さん対象です！

～材料（1人分）～

- ・だんご粉 20g
- ・絹とうふ 20g
- ・ほうれん草 10g
- ・あずき、きな粉、みたらしなどお好みでトッピング

～作り方～

- ①ほうれん草を塩ゆでし、ミキサーにかける。
- ②だんご粉、とうふ、①をあわせてよく混ぜる。
- ③形を整え、たっぷりの湯で3分程茹でる。
- ④茹であがったら冷水に取り、盛り付ける。
- ⑤お好みでトッピングをかける。

※喉に詰めないよう、側で見守ってあげましょう！完了期食未満のお子さんは「さつま芋だんご」の提供です。