５月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

子どもにもある五月病！

入所・進級から１か月が過ぎ、新入所児も進級児もそれぞれ環境が変わり緊張を感じながら迎えた５月。環境の変化に、子どもながらにも我慢していたことがあるかもしれません。
その我慢がストレスとなり食欲低下などの症状が現れることも・・・・
お休みの日には、子どもの話を丁寧に聞いてあげたり、スキンシップを大切にする時間を作ってあげられるといいですね。

食事のマナー

食事のあいさつ

みなさんは、食事の時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしていますか？
「いただきます」という言葉は、自然の恵みや生き物の命をいただいて生きていることからきています。
「ごちそうさま」という言葉は、「ちそう（馳走）」走り回るという言葉から、食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、走り回ってくれてありがとうございましたという感謝の気持ちを込めた言葉です。
食べ物や、それにかかわる人々に感謝の気持ちをこめて、あいさつできるといいですね。

端午の節句

こ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習慣が知られていますが、筍のようにスクスクと育つようにという願いから、筍を食べるのも良いとされています。
ところで、柏もちになぜ柏の葉が巻かれているのかご存知ですか？
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こめられているのです。

今月のおすすめレシピ　～かぶと春巻き～

材料（１人前）

・春巻きの皮	1枚	・水	0.8g
・こしあん	15g	・油	3g
・薄力粉	0.8g		

作り方

① 折り紙のかぶとを折る手順で、春巻きの皮を折っていく。
② ①の最後の工程で、かぶとの下に残した部分を折り込む前に、かぶとの内側にあんを入れる。
折り残した部分に、水で溶いた小麦粉を塗ってから内側に折り込み、押さえる。
③ ②を 180℃の油で 5 分ほど揚げる。
揚げすぎると、かぶとの形がわかりにくくなるので、程よいきつね色に揚げます♪

「稚内市教育委員会こども