

# 給食 5月

## だより

第2号  
2019. 5. 1  
打越保育園  
栄養士 矢嵩

### おもに体をつくる栄養素は？

おもに体をつくる栄養素は、「たんぱく質」と「カルシウム」です。それぞれの役割と、効率のよいとり方について紹介します。



人間の体は、約60兆個の細胞からなり、この細胞の主成分がたんぱく質。筋肉、内臓、皮膚、爪、髪の毛など、さまざまな部位がつけられるもとになり、生命の維持に欠かせない。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などに多い。動物性たんぱく質は、効率よく利用される。植物性たんぱく質は、利用効率を高めるため、異なる植物性たんぱく質食品と組み合わせたり、動物性たんぱく質と一緒にとるなどの工夫をするとよい。



骨や歯の形成に役立つ。骨の形成は10代後半にほぼ完了し、骨量を増やせる時期も20歳ぐらいまでといわれる。10代でしっかりカルシウムを摂取し、骨量を蓄えておくことが大切。

牛乳・乳製品、小魚、海そうなどに多い。カルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンDと一緒にとるとよい。ビタミンDは、さけ、小魚、干しいたけなどに多い。また骨量を増やすためには、適度な運動も欠かせない。

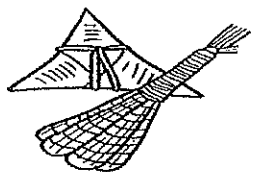
## 5月5日は子どもの日です

5月5日はこどもの日です。「端午の節句」とも呼ばれています。この日には男の子の成長を祝って空にこいのぼりを泳がせて、家の中には武者人形を飾ります。1948年に「こどもの日」として定められ、「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」として国民の日になりました。昔中国では5月は不吉な月と考えられ、5月には菖蒲酒(しょうぶしゅ)を飲んで邪気をはらったり厄除けの行事が行われてきました。それが日本にも伝えられ人々の間に伝わっていきました。時がたって江戸時代になると菖蒲という音が尚武(武を重んじること)=勝負という言葉に通じることから男の子の節句とされるようになってきました。

### 端午の節句豆知識

#### ☆ちまき☆

もち米やもちを笹の葉や竹の皮で包んだものを「粽(ちまき)」といいます。もともとは茅(ちがや)の葉でつまれていたことからこの名がついたと言われています。病気や悪いことを追い払う力があるとして端午の節句に食べられてきました。もとは中国から伝わってきた食べ物です。



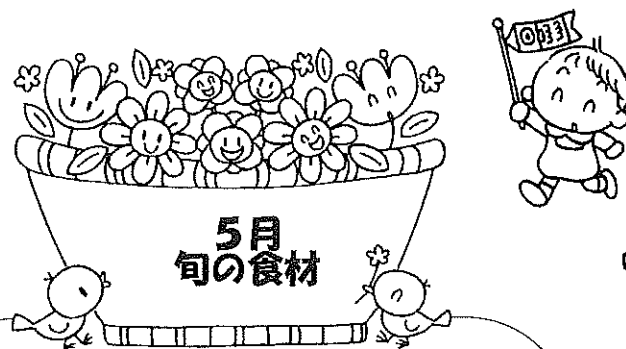
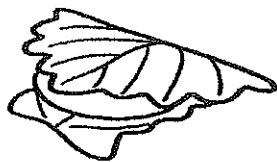
#### ☆こいのぼり☆

男子のいる家庭でよく飾られているのがこいのぼりです。中国の故事の中に流れの激しい滝を登り切った鯉が竜となり、天に登った「登竜門」という伝説がありました。江戸時代では男の子が生まれると登竜門の伝説にちなんで「どんな環境にも耐え、立派に成長するように」と立身出世を願ってこいのぼりを飾るようになったようです。

「端午の節句」は「端」＝「はし」、「午」＝「うま」という意味で、昔の暦で5月の一番はじめのうまの日に行われてきました。いつからか「午」＝「こ」＝「5」となり、5月5日が端午の節句になったようです。

#### ☆かしわもち☆

かしわの木の葉は新しい芽が出ないと古い歯が木から落ちないとされ、そこから「あとつぎがいなくなる」と縁起の良い木とされてきました。そのかしわの葉であんを包んだおめでたい食べ物です。

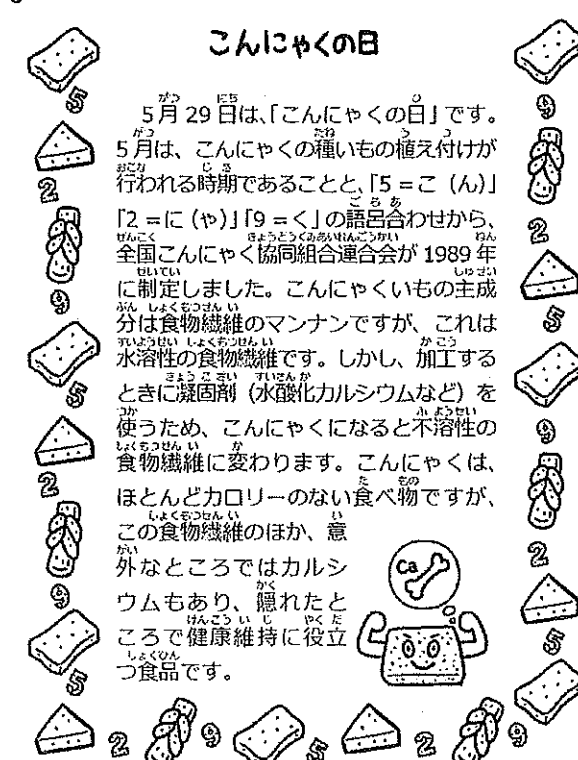


- 〈野菜〉  
アスパラガス・ごぼう・さやえんどう・じゃがいも  
たけのこ・そら豆・にんにく
- 〈果物〉  
グレープフルーツ・なつみかん・メロン
- 〈魚〉  
あじ・かつお・さわら・しらす

初夏になると山菜のシーズンに入り、さやえんどうやそら豆などの豆類もおいしくなる旬の季節を迎えます。新じゃがの季節でもあります。

#### こんにやくの日

5月29日は、「こんにやくの日」です。5月は、こんにやくの種いもの植え付けが行われる時期であることと、「5＝こ(ん)」「2＝に(や)」「9＝<」の語呂合わせから、全国こんにやく協同組合連合会が1989年に制定しました。こんにやくいもの主成分は食物繊維のマンナンですが、これは水溶性の食物繊維です。しかし、加工するときに凝固剤(水酸化カルシウムなど)を使うため、こんにやくになると不溶性の食物繊維に変わります。こんにやくは、ほとんどカロリーのない食べ物ですが、この食物繊維のほか、意外なところではカルシウムもあり、隠れたところで健康維持に役立つ食品です。



# 楽しく！おいしく！食育

給食だよりの裏面を利用して、各クラスが行った食育活動の紹介や、5月に予定している調理保育についてなど、保育園の給食・食育に関することのお知らせしていきます。



## クラスの食育活動の紹介



### ひばり組・かなりや組・つばめ組さんがバター作りに挑戦しました！



新しい年度に変わって初めての調理保育でした。

生クリームを入れてシャカシャカすることを説明すると子ども達は興味津々で聞いていました。10回ずつ振ったら交代してバターを作っていました。生クリームの液体からだんだんと固形になっていく変化に気づき、子どもたちはとてもうれしそうに見ていました。「明日腕が痛くなるかも」と言っている子もいましたが、めげずに一生懸命振っていました。つばめ組さんは去年もバター作りをやっているのだから覚えている子も多く、シェイカーを振ることも慣れていて力強く降ることができました。かなりや組さんのお友達はみんな数えていて、自分の振る順番が来るのを楽しみにしながら「次は〇〇ちゃんね！次は〇〇くんね！」数える様子が見られました。

できあがったバターは給食のバターロールにつけていただきました。実際に作ったかなりや組さんとつばめ組さんたちは疲れたけどおいしいね！と自分たちが作ったバターに大満足でした。

## ☆バターの作り方

用意するもの

- 動物性生クリーム・・・100ml  
(なるべく乳脂肪が高いもの)
- 塩・・・少々
- シェイカー・・・1個  
(シェイカーは350mlのペットボトルでも大丈夫です。)

作り方

- ①シェイカーに生クリームを入れます。
- ②蓋をしっかりとめてシャカシャカと振っていきます。
- ③液体の生クリームがだんだんと固形状になっていきます。固形状になっても降り続けていき、さらに振り続けるとパシャパシャと水の音がしてきます。この音がバターができた合図です。この時バター(固形)とホエー(水分)に分かれています。
- ④シェイカーからバターを取り出して塩で味を調べて完成です。



## 余ったホエーは捨てたらもったいない☆



バターを作った時に残った水分はホエーといいます。ホエーには高たんぱく・低脂肪で体にいい栄養素がたくさん含まれています！

### ①お通じ改善

乳酸菌が腸内の善玉菌を増やし悪玉菌を減らす作用があります。

### ②寝不足解消

睡眠ホルモンであるトリプトファンが含まれています。

### ③免疫力の向上

腸内環境の改善、免疫細胞の働きをよくして肌荒れや吹き出物に効果的です。

夏も近づく・・・♪

## 八十八夜のお茶会をします

打越保育園では八十八夜にちなんで5月13日にお茶会を開きます。茶ずつ、きゅうすなどの茶道具の名前や緑茶の入れ方を見たり、お茶の香りを知ってみたいと思います。

八十八夜は節分の翌日、「立春」(2月4日頃)を1日目として数え、88日目にあたる日が「八十八夜」で、毎年5月2日頃になります。

「八十八」は漢字の米を連想させるので、苗代作りや種まきなどの農家作業を始める目安の日にもされてきました。

未広がり「八」が重なることから、この日につんだお茶はとも縁起がよいとされ、この日の新茶を飲むと、長生きすると言われてきました。

## 5月の食育活動予定

【ひばり組】(3歳児クラス)

調理法『蒸す』をテーマにじゃが芋を蒸していきます。

「蒸す」という調理法を伝え、蒸す前と蒸した後の様子の違いを観察していきます。

【かなりや組】(4歳児クラス)

調理法『焼く・炒める』について知っていきます。

卵を使って目玉焼き・卵焼き・スクランブルエッグを作り、同じ卵から様々な料理ができることを子どもたちに伝えていきます。

【つばめ組】(5歳児クラス)

1年間和食をテーマに調理保育を進めていきます。

今回は第一弾として調理法「蒸す」をテーマにだしをとっていき、とっただしで肉じゃがを作っていきます。

【ひばり組・かなりや組・つばめ組・分園】

旬の食材グリーンピースのさやだしを行います。

17日 かなりや組・分園

31日 ひばり組・つばめ組

を予定しています。

さやだしをしたグリーンピースはその日の給食のピースご飯に入れてみんなでいただきます。持ち物は特にありません。

0歳児・1歳児・2歳児は同日にグリーンピースに触れたり、そのほかにも豆類の観察も行います。

分園は17日にさやだしを行ったあとそらまめなどの豆の観察も行っています。