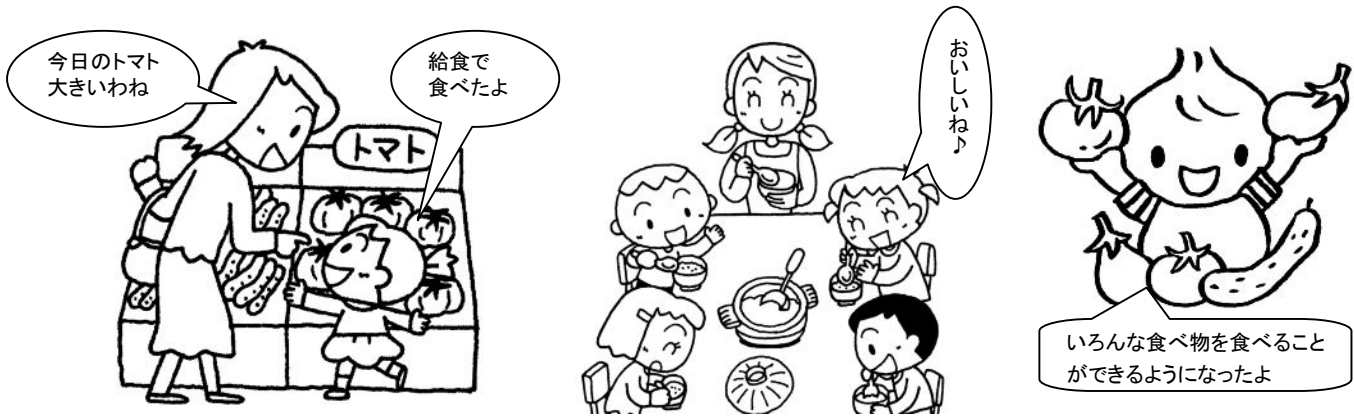


5月給食だより

魚津市役所こども課

食べる意欲を大切に、食の体験を広げましょう！

まだまだなれない食べ物や嫌な物が多い時期ではありますが、さまざまな食べ物に子ども自身が意欲的に関わる体験を通して、子どもの食べたいもの好きなものは増えていきます。買い物や食事場面で食材や食べ方について話題にしたり、遊んだり、本を見たりする場面でも食べ物のことを話題にしたりする体験を通して、子ども自身の食べ物への関心は深まっていきます。食事の基礎を作る重要な時期です。お家でも食べ物の話題をできるだけ取り入れてみましょう。



春の野菜 **アスパラガス**

チャレンジ給食メニュー旬の野菜を食べよう！

♪アスパラガスの中華風和え(4人分)

アスパラガス	細 8本
にんじん	3cm
きゅうり	1/2本
砂糖	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2
酢	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
すり白ごま	小さじ 1

(作り方)

- ①アスパラガス、にんじんは3cmの長さに切って茹でる。
- ②きゅうりも3cmの長さのせんぎりにする。
- ③調味料を混ぜドレッシングを作り①②を和える。

茹でてそのまま食べてもおいしいよ！



たべものクイズ

- Q. アスパラガスには緑だけでなく白もあります。白いアスパラガスはどのようにできるのでしょう？
- ①白いアスパラガスの種を植える
 - ②お日様にあてずに土の中で育てる

答え. ホワイトアスパラガスはもともと白い品種と言うわけではなく、土をかぶせて日光を当てずに暗いところで栽培したものです。日光に当てずに栽培することで白い状態で収穫されます。②

5月5日は端午の節句



5月のおやつには柏餅が登場します。柏餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにと願いが込められています。

