

いっただきまーす！

爽やかな五月の風にこいのぼりが気持ち良さそうに、泳いでいますね。春はおいしいものがいっぱい出てきますが、小さい子供たちは、すっぱい果物や少しほろ苦い葉物が苦手ですね。これは長い進化の過程で、私たちの遺伝子に組み込まれた本能です。甘み（糖分）はエネルギー、旨味（たんぱく質）、塩味（ミネラル）これらは、おいしいと感じます。しかし酸味は腐敗物と感じ、苦味は毒物と感じます。でも「これは安全」「これはおいしい」と学習して食べられるようになります。園の給食は月に同じ献立が二回あります、一回目より二回目のほうがよく食べられます。園ではいろんな味覚を給食やクッキングで楽しくいろんな味との出会いを大切にしたいとおもいます。



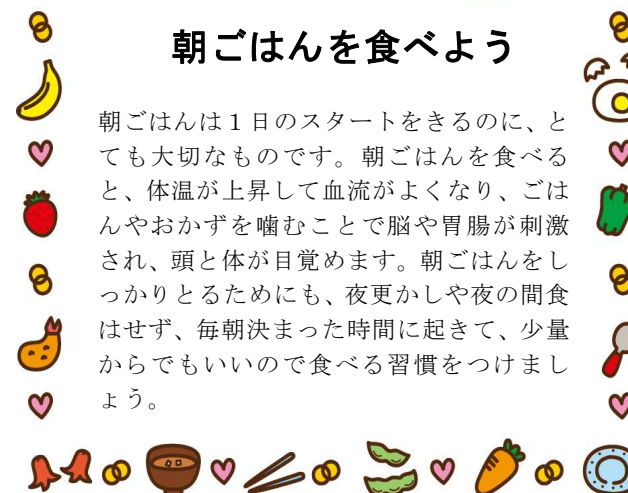
お誕生会のメニュー

こいのぼりハンバーグ
キャベツと竹輪のソテー
コンソメスープ



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のスタートをきるのに、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかり取るためにも、夜更かしや夜の間食はせず、毎朝決まった時間に起きて、少量からでもいいので食べる習慣をつけましょう。



一番茶の茶摘み

茶摘みは年に2～3回おこなわれますが、1年で最初に摘み取るお茶を一番茶といいます。地域によって茶摘みの時期は異なり、九州、四国や静岡県などの早いところでは4月中に始まり、関西や関東では5月が最盛期です。一番茶は栄養が豊富で価値があり、八十八夜に摘まれた新茶を飲むと、1年間無病息災で過ごせるといわれています。



和食の作法

器の置き方・使い方

主食がごはんの和食を食べるときには、器の並べ方、使い方にルールがあります。食べる側から見て一番手前におはしを置き、その後ろの左側にごはん、右側に汁物を置きます。その奥の右側が主菜、左側が副菜となります。和食では器を持って食べるのがマナーとされていますが、どんな器でも持っていていいわけではなく、基本的に手のひらより大きな器は持ちあげません。ごはん、汁物、主菜、副菜の4つのお皿がある場合、奥にある主菜のお皿は手に持たずに食べます。食べている間、お皿の配置が変わることがないようにしましょう。

