

☆KitchenLetter☆

2023年4月 栄養士 中山 綾佳

ご入園・ご進級おめでとうございます

朝ごはん

暖かい陽ざしがきらめく中、新年度がスタートしました。新しい環境にワクワクドキドキしている子ども達が、元気いっぱいにご過ごせるよう、ゆったり見守っていきましょう。おいしい給食を用意して、体調管理をサポートしていきます。

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べる事で上昇し、身体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下など原因にもなります。しっかり食べて一日元気に過ごしましょう

お花見と桜餅

お花見が始まったのは奈良時代といわれ、当時は梅を觀賞する貴族の行事でした。江戸時代になると、皆が桜を楽しむ春の娯楽として広がってきました。一方、農民の間では「豊作祈願」の意味をもつ神事でした。桜の開花は、山から里へ下りてきた田の神様が桜の木の下に宿ったしるしと考えられていました。お花見のごちそう、田の神様をおもてなしする大切なものでした。

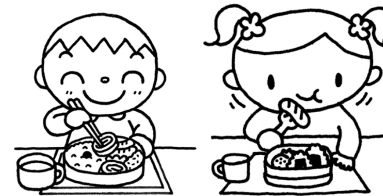
お花見の季節に食べる和菓子は桜餅があります。江戸時代、桜の名所だった隅田川沿い。そのほとりにある長命寺の門前に住む男性が考案したといわれています。

関東では、小麦粉生地を円形に薄焼きしたものを二つ折にしたり、円筒状にしてこしあんを包み、さらに桜の葉の塩漬けで包んだ餅菓子です。

関西では、もち米を蒸して乾燥させた後に粗くひいた道明寺粉を使い、あんこを俵型に包み、桜の塩漬けで包んだものが主流です。大阪の藤井寺市にある道明寺で初めて作られ、「道明寺桜餅」あるいは「道明寺」と呼ばれています。

食事の約束

食事前に手を洗う、あいさつをして食べる、よく噛んで何でも食べる、食事中はテレビを消す、食後はすぐに激しい運動をしないなど、食事をするときの約束を決めておきましょう。家族みんなで話しながら食べるととても楽しいですね。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

