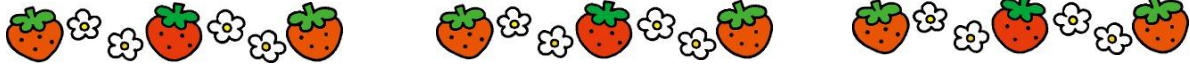


給食だより

令和7年4月25日
市場こども園

新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる時期となりました。進級・入園して約1ヶ月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れて給食やおやつもよく食べてくれるようになってきました。一方で、急に気温の高い日が続いたり、新しい生活で気がつかないうちに少し疲れがたまったりと体調を崩しやすい時期でもあります。子どもも大人も元気に笑顔で登園できるように、もう一度生活リズムや食事に注目してみる良い機会です。



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。男の子の成長を祝う行事として始まりましたが、現在では男女関係なく“こどもの健やかな発達を願う日”とされています。

端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。

ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習。

柏は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫を絶やさない縁起がよいものと考えられています。



☆みんなが元気に
大きくなりますように☆



UP 疲れした体を... UP ↑ 疲労回復 ↑

からだの疲労には

■ビタミンB₁ + アリシン

おすすめ食材：豚肉・うなぎ・豆腐・ネギ・ニンニクなど

ビタミンB₁はアリシンと同時に摂るとさらに疲労回復効果が高まります。アリシンは強い抗酸化作用があり、ネギ・ニンニク・にらなどが代表格です。刻む・つぶす・熱を加えるといった調理法を加えると疲労回復効果がさらに持続されます。



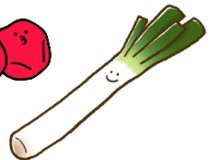
こころの疲労には

■ベータカロテン・ビタミンC・ビタミンE

おすすめ食材：緑黄色野菜・果物（柑橘類）・酢・梅干しなど疲労が蓄積した状態の身体は、活性酸素の増加・免疫力の低下を招きます。色鮮やかな野菜・果物は抗酸化作用を持ち、ビタミンCも豊富。鉄の吸収率を上げるためにも欠かせません。



たべて
たべて
たべて



世界の料理の旅

Buono
ヴァーノ

今月は... イタリア



リゾットとは、イタリアで愛されている米料理のこと。イタリア米をバターやオリーブオイルなどで炒めて、野菜や魚、肉のブイヨンを入れて煮立て、お米をアルデンテに仕上げで作る。雑炊とは違って水分を含んでおらず、油脂を多く含んでいるのがリゾット。

リゾットの語源には諸説あるが、リゾット (risotto) の「riso」は「rice」の語源でもある「米」を意味するイタリア語。「otto」の部分は、イタリア語で「最高」を意味する「ottimo」から来ていると言われている。つまり、リゾットとは「最高の米料理☆」という意味なんです。



リゾット



ティラミス

イタリアのフレッシュチーズの一種である マスカルポーネで作るクリームとエスプレッソコーヒーに浸したビスケットを層になるように重ね、カカオパウダーをふりかけた冷たいお菓子。ティラミスってどういう意味か？というと『ティラミス』はイタリア語で“私を引き上げて” という意味。

子供がパパやママに「高い高いして！」とお願いする時に使う言葉も“ティラミス”なんです。