



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2018. 5月号



木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。  
入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子が見られます。  
給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にも美味しいものであると、  
子どもたちを感じてほしいと思っています。  
何よりも、自ら「食べたい」と感じられるように願っています

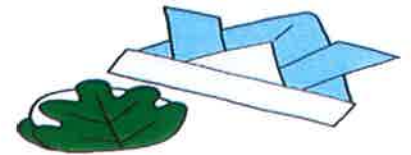


## 端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。  
そこでこの日に、健康を祈願していたのです。  
端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、  
かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家  
系が絶えない」とわれています。



## カルシウム足りていますか？



カルシウムは、骨や歯の形成に必要で、成長期の子どもにとって非常に重要な栄養素です。  
また、イライラした気分を落ち着かせる働きもあります。  
「カルシウム」は、体の中ではつくられないことや吸収量が少ないため不足しがちな栄養素です。

### 【1日のカルシウム必要量目安】

- ・ 3～5歳児・・・600mg
- ・ 1～2歳児・・・400mg



### カルシウム強化 簡単レシピ

“小松菜とじゃこの常備菜” (大人2人分・子ども2人分)

#### 【材 料】

- 小松菜 3株
- しらす 大さじ3
- かつお節 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- ごま油 大さじ1
- 白ごま 大さじ1

#### 【作り方】

- ①小松菜を5mm～1cmの長さ切る。耐熱皿に移し軽く塩をふってレンジで1分半加熱。小松菜から出た水分を捨てる。
- ②フライパンにごま油を熱し、小松菜を炒める。小松菜の水分がなくなるまでしっかり炒める。
- ③②にしらすとかつお節を加えて炒める。
- ④火を止めて、みりん・しょうゆを加えて余熱で炒める。仕上げに白ごまをふる。