

# 5月給食だより

令和2年5月1日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 栗原 豊林

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆などが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたいと思います。今年も、さやむきのお手伝いを子どもたちと一緒に行いたいとおもっています。



## 食事の前は手を洗う習慣を



食事の前の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備であり、子どもが「これからご飯を食べる」ということを覚えていく合図でもあります。園では声かけをしながら行っていますが、おうちでも習慣にできるとよいですね。また、感染症予防にもなります。



### サワラ

漢字では「鱈(サワラ)」と表し、産卵の時期に当たる春から初夏が旬といわれています。肉質がやわらかく、春にとれるものは味が淡白なので、様々な調理法に向いています。ムニエルや揚げものになると、魚が苦手なお子さんでも食べやすくなるでしょう。

