ランチメール（こども園）

新年度が始まって早くも１か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。登園する日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて１日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、１年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。

春の味覚を味わおう！

春が旬の野菜には、アスパラガス、たけのこ、ふき、かぶ、ほうれん草などがあります。

今月は、安平町産の山東菜、アスパラガスが登場します！

しっかり食べて、春を味わおう！

8日（木）

山東菜のおかか和え

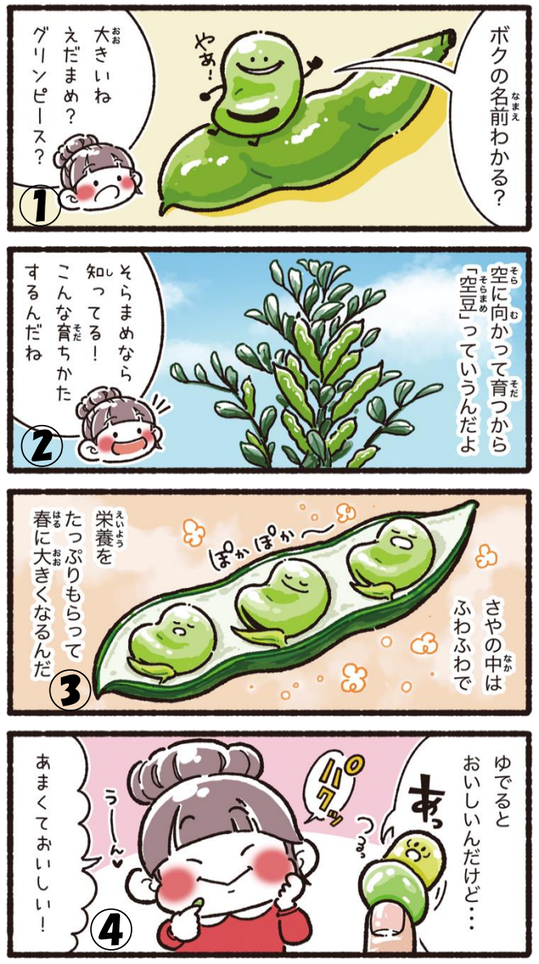
成長期に欠かせないカルシウムが豊富！

16日（金）

アスパラドレッシング

疲れをとる効果があるアスパラギン酸がたっぷり！

春においしいお豆



春にはおいしいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。

春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、［　　］がヒントです。

Q1 花より○○○

［花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのたとえ。］

Q2 雨後の○○○○

［雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのたとえ。］

Q3 ○○も一人はうまからず

［○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。］

Q4 花見過ぎたら○○食うな

［花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。］

Q5 棚から○○○○

［棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのたとえ。］

ヒント

こたえ Q1＝だんご（団子）　Q2＝たけのこ（筍）　Q3＝たい（鯛）　Q4＝かき（牡蠣）　Q5＝ぼたもち（牡丹餅）

旬にまつわる言葉

走り…旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り（旬）…最も多く出回り、おいしい時期。

名残…旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。