



給食だより

5月号

2018. 4. 28
さかえ保育所

風薫さわやかな季節になりました。園の桜の木も緑がひときわ鮮やかになり、あちこちでみえる鯉のぼりが気持ちよさそうに風にゆられて泳いでいます。

新年度が始まって1ヶ月がたちました。給食では、なんでもおいしく食べられるのが一番ですが、初めて食べるものや苦手なものがあると思います。まずは「残さず食べる」よりは「好きな物、食べたいもの」を増やしていき、苦手だった食べ物が食べられるようになった時に一緒に喜んであげましょう。給食でも料理に工夫をこらし、みんなが楽しく食べていかれるようにがんばって作ってまいります。

5月5日は子どもの日

5月1日(火)の給食は、「鯉のぼりオムライス」です。乳児は給食室で作ります。幼児さんにはオムライスにケチャップで鯉のぼりのを書いてもらいます。どんな絵になるか楽しみですね。お家でもどんな鯉のぼりができたか聞いてみてくださいね!!

そら豆君とグリーンピース君のさやむき
春野菜の特徴

これから初夏に向けて出回る旬のそら豆とグリーンピース。スーパーでもみかけるようになりましたね。昨年度はゆり組さんもひまわり組さんもそら豆のさやむきをしました。今年度はグリーンピースのさやむきに挑戦したいと思います。そら豆のさやむきのことを思い出しながら違いを比べてみましょうね。すみれ組さんはそら豆のさやむきにチャレンジです。そら豆のさやの中はどんなになっているかな。お家でも話題にしてみてくださいね。

春野菜の特徴
とてもみずみずしくて香りが強く、柔らかいのが特徴です。また独特の苦みもありますが、ビタミンなども豊富で栄養の

高い季節限定の春野菜を、とってみてはどうですか!!

4月に各幼児組のクラスで食事のマナー教室を給食の前に行いました。

- 食事の正しい姿勢
- 食べる前と後の食事のごあいさつの意味
- 料理の配膳の置き方
- 三角食べとその意味について
- 手の洗い方

お家でも食事をする前、心がけてみえくださいね!



鯖の味噌マヨネーズ焼き

- ＜材料＞4人分
- さわら・・・4切れ
 - 塩・・・少々
 - こしょう・・・少々
 - 白味噌・・・小さじ2
 - マヨネーズ・・・大さじ3
 - 白ごま・・・小さじ1
 - パセリ・・・少々

- 《作り方》
- ① さわらに塩・こしょうで下味をつける
 - ② 白みそ・マヨネーズ・みじん切りのパセリを合わせておく。
 - ③ さわらの上に②を塗り、白ごまをふる。
 - ④ オープンで焼く。
- ※鯖や鮭などでもおいしいですよ♡