

# 給食だより

5月号

2019. 4. 26  
ひまわりさかえこども園

さわやかな風に温かい日差し、園の桜の木も緑がひときわ鮮やかになり、あちらこちらで気持ちよさそうに鯉のぼりが泳いでいます。

新年度からあつという間の一ヶ月でしたが、子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れてきたと思います。給食も毎年ならこの時期残食が多いのですが、どのクラスもよく食べています。これから初めての食べ物や苦手な食べ物が出てくると思いますが、少しずつ好きな食べ物に変わってもらえたら嬉しいです。

## こどもの日メニュー

子供の日にちなんで、少し早いのですが4月26日(金)に子供の日メニューをしました。昨年、幼児組さんにオムライスにケチャップで鯉のぼりを描いてもらっていましたが、今年は鯉のぼりハンバーグにしました。素敵なお鯉のぼりが描けたかな!

(給食メニュー) (おやつ)

○たけのこごはん ○鯉のぼりハンバーグ ○いちごゼリー  
○青菜のスープ ○フルーツ ○牛乳

## 5月5日は「端午の節句」

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」と「柏餅」を食べるといふ風習があります。「ちまき」にはちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、「柏餅」には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにとといった願が込められているのです。子どものすこやかな成長を願うことから、食べられるようになりました。

## おかずとご飯は一緒に食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べる事を「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べる」をする子どもが多いようですが、口中調味には、「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「腸を活性化させる」などの利点があります。

## ソラマメとグリーンピース

これから初夏に向けて田回るそら豆とグリーンピース。さやの中で寒い冬を耐え忍んできましたが、ようやく暖かくなり食べごろの時期になりました。幼児組さんに、さやむきのお手伝いをしてもらおうと思います。すみれ組にはそら豆を、ゆり組とひまわり組にはグリーンピースをむいてもらいます。さやの中やお豆はどんなになっているのかな?匂いはどんなかおりがするのかな?楽しみですね!

## 凍り豆腐の炒め煮

Let's Cooking

材料(4人)

- 凍り豆腐・・・50g
- 干し椎茸・・・2枚
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 砂糖・・・10g
- 人参・・・1/2本
- 醤油・・・25g
- しめじ・・・1パック
- 塩・・・少々
- ニラ・・・1/2束
- みりん・・・10g
- たけのこ・・・50g
- だし(素)・・・10g
- グリーンピース・・・20g

## (作り方)

- ① 凍り豆腐、干しいたけをもどしておく。
- ② 凍り豆腐はサイコロ大、干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、人参は、線切り、しめじは小房に分け、ニラを3cm幅に切る。
- ③ だしに凍り豆腐、ニラ、グリーンピース以外の材料を入れ煮る。
- ④ 調味料を入れ味を整える。
- ⑤ 凍り豆腐、グリーンピースを味の付いただしの中に入れ更に煮る。
- ⑥ ニラを入れてひと煮たちさせる。