

給食だより


5月号

2020. 4. 30
ひまわりさかえこども園

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。4月には給食が食べられなかった子どもも少しずつ園での生活にも慣れ食べる量が増えてきたことを嬉しく思います。給食は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであると子ども達に感じてもらい、何よりも子ども達自らが「食べたい!」と思えるように願っています。

こどもの日メニュー

5月1日の給食は、こどもの日の行事食として鯉のぼりオムライスです。乳児組は給食室で作ります。幼児組さんはオムライスにケチャップで思いを込めて鯉のぼりを描いてもらいます。きっと個性的で素敵なオムライスが完成することでしょう。

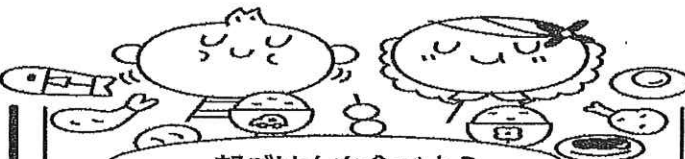


ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

朝ごはんを食べよう

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるよう朝ごはんをしっかりと食べましょう!



そら豆とグリーンピース

これから初夏に向けて出回る旬の豆。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。幼児組さんには、さやむきのお手伝いをしてもらい、むいた豆を給食でおいしく食べようと思います。亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚をご家庭でも楽しんでみてください。



きせい豆腐

(作り方)

- Let's Cooking
- 材料(4人)
- 木綿豆腐・・・140g
 - 鶏ひき肉・・・60g
 - 人参・・・40g
 - 生シイタケ2枚
 - いんげん・・・20g
 - たけのこ・・・20g
 - 卵・・・1個
 - 油・・・少々

- 調味料
- 砂糖・・・4g
 - 醤油・・・12g
 - みりん・・・大さじ 1/2

- ① 木綿豆腐は水切りをしてつぶす。野菜はみじん切りにする。
- ② 卵を割りほぐす。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉、みじん切りの野菜を炒め、調味料を加えて冷ます。
- ④ 冷ましたところにほぐした卵を加えて混ぜ、豆腐を加えて混ぜる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、生地を流し 180℃のオーブンで20分程度焼く。