



給食だより



平成21年5月1日 会津報徳保育園

新緑が鮮やかな5月になりました。外遊びをする姿がとても楽しそうです。新しいクラスにも徐々に慣れ、ますます元気いっぴいの声がかきこえてきます。春は新じゃが、人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、アスパラなど甘くて柔らかい野菜がいっぱい登場してきます。給食でも色々な春野菜をたくさん取り入れました。今月はゴールデンウィークがあり、4連休です。遊び疲れが出ないように、睡眠は十分にとり、食事は3食きちんと食べるように心がけ、生活のリズムを整えましょう。



☆今月の目標☆

みんな楽しく
食べましょう

☆今月の行事☆

- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日
- 6日 振替休日
- 15日 お誕生会

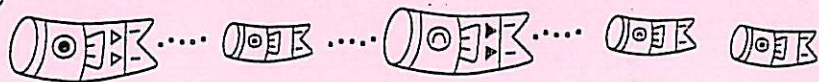


5月5日は端午の節句



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」を食べますね。「ちまき」には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難を除くという意味があります。また「柏餅」には、柏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いった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないようです。

保育園でも5月1日(金)に端午の節句を柏餅でお祝いします。

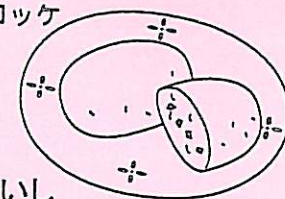


*材料の都合により献立が変わることがあります。

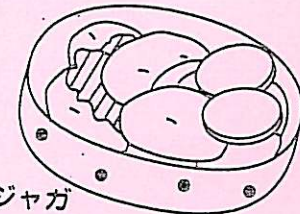
新じゃがの季節です

今年始めて収穫されるじゃがいも(新じゃが)は、今が一番おいしい季節です。じゃがいもは、エネルギー源となるデンプンを主な成分としていますが、ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。また、じゃがいもに含まれるビタミンCは、加熱してもこわれにくいのが特徴です。初夏を感じさせる新じゃがを味わいましょう。また、じゃがいもは色々な品種があるので比べてみましょう。

コロッケ



肉ジャガ



【ダンシャク】粉ふきイモやコロッケなどに適しています。ホクホクした食感。日本で広く作られています。

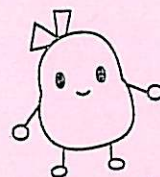
【メイクイン】煮崩れを起こしにくいので、肉ジャガやシチュー、カレーライスなどの煮込み料理に向いています。

【ホツカイコガネ】表面のくぼみが浅く少ないので、皮をむきやすいです。フライドポテト用としてもよく使われています。

【キタアカリ】実はやellowく香りが良い。火の通りが早いので、皮つきふかしイモや、電子レンジでの調理に適しています。

【ベニアカリ】皮は紅色、実はやwhite。でんぷんが多く粉っぽいので、コロッケなどに向いています。

【とうや】実が早い早生品種です。煮物やサラダに向いています。



じゃがいものチーズ焼きの作り方

“4月のおやつに登場しました”



(2~3人分)

- ・じゃがいも 2個
- ・ハム 1枚
- ・ミックスベジタブル 30g
- ・ピザ用
とろけるチーズ 適量
- ・塩 少々
- ・アルミカップ

①じゃがいもは皮をむき、茹でて、つぶし、塩を少々入れる。

②ハムは小さく切る。

③ミックスベジタブルはさっと茹でる。

④①②③をまぜ、アルミカップに入れて、とろけるチーズをかける。

⑤オーブンでチーズがとけるまで焼いて出来上がり。



とても簡単なおやつです。お子さんと一緒にぜひ作ってみてください。

