



今月は梅雨に入ります。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して、カビが生えたり、食中毒が発生しやすくなるので、食中毒の予防に十分気を付けましょう。

また、蒸し暑い日が続くと、子どもの食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、ご家庭でも食事とおやつ、水分の補給に十分ご留意下さい。



孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、心身の発達盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。



旧端午の節句



端午の節句には、軒先に菖蒲を挿し、笹団子やひしまきを食べて、菖蒲湯に入ります。こうすると、1年間風邪をひかないといわれています。しかし会津の場合、新暦では菖蒲とよもぎ、笹の葉が生えてこないため旧暦で行います。

保育園でも新笹が大きくなったこの時期に、ちまき作りを行います。子どもたちに作る様子を見せた後、実際に体験してもらう予定です(^_^)v 今年の旧節句は5月28日でした。保育園では、6月10日に行います。

材料(子ども 1人分)

干麺	30g
人参	5g
豚肩肉	10g
たけのこ	5g
キャベツ	20g
もやし	10g
にら	5g
塩	0.5g
しょうゆ	5g
ごま油	1g
ねぎ	5g

作り方

- ①人参、たけのこ、キャベツは短冊切り、豚肉は千切り、もやし、にらは2cmくらいに切る、ねぎは小口に切る。
- ②だし汁に具を順に入れて、20分くらい煮る。
- ③②に調味料とごま油、ねぎを入れて味を整える。
- ④ゆであがった麺を③に加える。

★ごま油が入った中華風うどんです(^o^)



今月の給食目標

よくかんで
食べましょう!



今月の予定

- 10日(水)ちまき作り
- 13日(土)カレーパーティ
- 19日(金)誕生会

※13日・19日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

