

# 給食からのおたより



平成27年度



面川報徳保育園

入園、進級から1ヶ月が経ました。保育園の生活にも少しずつ慣れて、給食やおやつもお友だちと楽しく食べられるようになってきました。

環境がかわって、子どもたちも体調を崩しやすい時期ですので、ご家庭でも栄養と睡眠がたっぷりとれるよう生活リズムを整えて下さい。



## よくかんで食べよう



よくかむと・・・

- ①食べ物のおいしさを感じます。
- ②かむとだ液が出て、食べ物の消化を助けます。
- ③だ液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします。
- ④歯やあごの骨を育てます。
- ⑤言葉の発音がはっきりするようになります。



## 端午の節句

5月5日は、子どもたちが明るく健康に育つようにという“子どもの日”です。この日、柏もち、笹団子、ちまきなどを食べて子どもの成長発達を祝います。

### 柏もちの由来



柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので邪気をはらうといわれています。



## ミニレシピ 揚げ出し豆腐

材料（子ども4人分）

- 高野豆腐・・・2枚
- 片栗粉・・・適量
- しょうゆ・・・8cc
- 砂糖・・・4g
- 水・・・適量



作り方

- ①水で戻した高野豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ②片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③鍋に水、しょうゆ、砂糖を入れて煮立たせる。
- ④揚げた高野豆腐を鍋に入れ火にかけ、とろみが出たら出来上がり。

## 今月の給食目標

楽しい雰囲気の中で  
食事をしよう！



## 今月の予定

- 1日（金）かぶと行列
- 13日（水）よもぎ団子作り
- 15日（金）誕生会

・お誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

