

# 給食からのおたより



平成28年度 面川報徳保育園



入園・進級して1ヶ月がたちました。新しいお部屋での生活も少しずつ慣れて、おやつや昼食もお友達と楽しく食べられるようになりました。

この時期、グリーンアスパラガス、さやえんどうなどの緑黄色野菜には、自然の恵みがもたらす旨味がたくさん含まれます。ご家庭でも、初夏の到来を告げてくれる野菜をぜひ味わってみてはいかがでしょうか。



## おかずはご飯と一緒に食べよう!

ごはんとおかずを一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを“**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。最近では欧米型食生活の“**ばっかり食べ**”をしている姿を多く見かけますが、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・脳を活性化させる**などの利点があります。

## 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いため邪気を払うといわれています。



材料(4人分)

- じゃがいも…中2個
- キャベツ…120g
- アスパラ…1本
- 人参…1本
- 玉ねぎ…1個
- ベーコン…2枚
- にんにく…ひとかけ
- パセリ粉…適量
- 塩コショウ…適量
- コンソメ…1個
- 油…適量

作り方

- ①じゃがいもキャベツは2cm角に切る。
- ②玉ねぎ、人参、ベーコンは1cm角に切る。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りができたらベーコンを炒める。ベーコンの油が出てきたら、野菜を加え炒める。
- ⑤水3カップとコンソメを加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥塩コショウで味を整える。器に盛り付けてパセリ粉を散らす。

## 今月の給食目標

楽しい雰囲気の中で食事をしよう。



## 5月の行事

2日(月) かぶとまつり

11日(水) よもぎ団子パーティー

13日(金) 誕生会

※誕生会は着だけを包んで持たせてください。