



給食からのおたより



平成30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ください。



ごはんを食べよう



ごはんとおかずと一緒に食べることも食事のマナーと同じくらい大切なことです。

ごはんとおかずと一緒に入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」とよびます。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「ぱっかり食べ」をしている姿を多くみかけますが、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。



端午の節句



5月5日はこどもがたちが明るく健康に育つようにという「こどもの日」です。この日は、柏餅・笹団子・ちまきなどを食べてこ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。



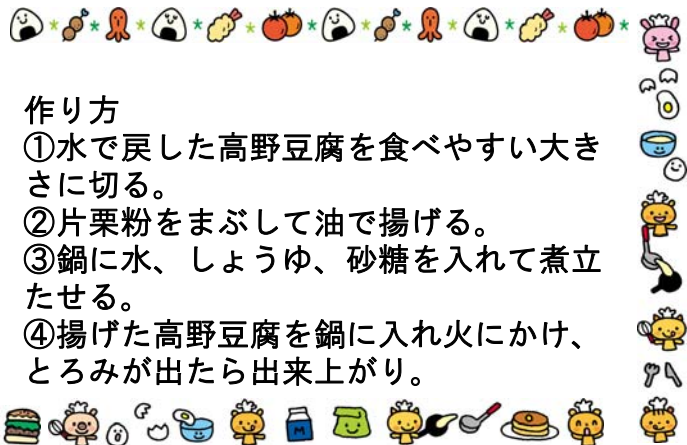
ミニレシビ揚げ出し豆腐

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！



5月の行事

- 1日（火）かぶと行列
- 9日（水）よもぎ団子パーティー
- 10日（木）誕生会
- 19日（土）合同遠足

・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。

