



給食からのおたより



令和元年度

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。



端午の節句



柏もちの由来



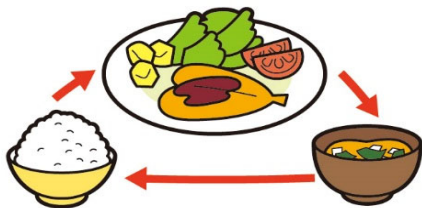
5月5日は、子どもたちが明るく健康に育つようにという“子どもの日”です。この日、柏もち、笹団子、ちまきなどを食べて子どもの成長発達を祝います。

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。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと食べることを、「ばっかり食べ」と言います。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...)ができるように、ご家庭でも声かけをお願いします。



5月の予定

11日(土) 合同遠足
17日(金) 誕生会
22日(火) 花壇作り



・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。



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。

