



5月 給食だより

令和元年5月
面川報徳保育園
分園大戸報徳保育園



新緑の美しい季節となりました。さわやかな5月の風に吹かれ、園庭を楽しそうにかけまわる子どもたち。笑顔いっぱいの毎日を過ごしています。

今月は花壇作りを行い、夏野菜の苗を植えます。水やりの方法を学んだり、野菜の成長を日々観察しながら収穫時期を楽しみにしてほしいと思います。

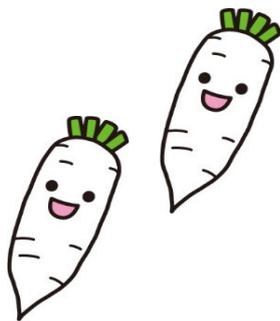


三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「**ばっかり食べ**」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけなくて残したり、好きなおかずだけでお腹いっぱいにならないよう、バランスの良く順番に食べる「**三角食べ**」
ご飯□汁もの□おかず□ごはん
ができるように、ご家庭でも声かけをお願いします。



切干大根サラダ



【材料】5人分
切干大根 25g
きゅうり 1本
ちくわ 1袋
マヨネーズ 適量
ドレッシング 適量

【作り方】
①切干大根は戻して湯がきます。
②きゅうり食べやすく切り、軽く塩をふる。
③ちくわも食べやすく切る。
④①②の水分をとり和える。
お好みのドレッシングなどでどうぞ

切干大根は大根を干すことで甘みうまみが増し。独特の香りと歯ごたえが生まれます。

切干大根

- ①注目の栄養は豊富な食物繊維・・・便秘の解消・整腸作用
- ②カリウムを多く含み・・・むくみ・高血圧の予防
- ③鉄分・カルシウムも含む・・・骨作り・造血作用

