



5月 給食だより

令和2年 5月
面川報徳保育園
分園大戸報徳保育園



爽やかな5月の風に吹かれて、園庭を楽しそうに遊ぶ子どもたち。笑顔いっぱいの毎日を過ごしています。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国民の休日【こどもの日】です。

この日、柏餅・笹団子・ちまきなど食べて子どもの成長発達を祝う風習が昔から地方の文化として伝承されています。

なお祝日法によれば母に感謝する日でもあります。



親子でクッキング



楽しみにしていた大型連休ですが、今年はコロナウイルスのため外出自粛要請で、家庭で過ごす時間が多いと思います。そこで家族でお料理をするのはいかがでしょうか？



メリット

- ①自然や生き物などに**興味関心**が深まります
- ②五感が刺激され、知育や**脳の発達**に役立ちます
- ③出来たという達成感**自信**につながります



ポイント

- ♥経験の少ない家庭では保護者の方の**やりやすいメニュー**を。
(お子さんに相談は慣れてから)
- ♥なるべく危険を少なく。
(**けが**や**火傷**の心配が少なくなるように)
- ③片付けが**楽な方法**、道具、環境をあらかじめ準備する。
- ④**ストレス**を感じるようなことは**長続き**しないので、お料理を楽しんで下さい。

簡単おすすめメニュー

- ★フルーツヨーグルト・・・
果物とヨーグルトを混ぜる
- ★ゼリーやプリン・・・混ぜて固める
(待ってる時間が楽しみ)
- ★ホットプレートを利用する
焼肉・お好み焼き・焼きそば・ホットケーキなど
(野菜を切ったり、ちぎったり、混ぜたり)



レシピ 五目納豆

材料(4人分)

- 人参・・・1/2本
- 竹輪・・・2本
- 長ねぎ・・・1/2本
- 卵・・・2個
- 納豆・・・2パック
- 油・・・適量
- しょう油・・・適量

作り方

- ①人参・竹輪・ねぎはみじん切りし、炒めて冷ましておく。
- ②スクランブルエッグを作り冷ましておく。
- ③納豆に①②を加えて混ぜ、しょう油で味付けすれば出来上がり。

お好みでチーズ・コーン・ツナ・そぼろなど加えても美味しいですよ。
色々試して家族の好きな具材探すのも楽しいですよ。

