

# 給食だより



令和元年5月1日

会津報徳保育園

園生活にもそろそろ慣れ、園庭やお部屋で楽しそうに遊んでいる子どもたち。給食の時間も楽しみにしているようで、「今日何だろう」「〇〇のにおいがする～」などの声も聞こえてきます。

この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子ども達の表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



## 食育活動

4/23 フルーツあんみつ作り(さくら組)

沢山のフルーツに、あんこ、生クリームをトッピングして”フルーツあんみつ”を作りました。生クリームを沢山盛り付ける子、ハート型に盛り付ける子、あんこを少ししか入れない子……それぞれでした。生クリームも上手に絞れるようになっていきます。皆、おかわりもして、美味しく頂きました。



1期(4~5月)の目標

0~2歳児

新しい環境と園の給食に慣れよう

3~5歳児

正しい食習慣マナーを身につけ  
食べる楽しさを味わおう



今月の予定



1日(水)	☞即位の日	9日(木)	よもぎ団子作り(さくら)
2日(木)	☞国民の休日	10日(金)	お誕生会
3日(金)	☞憲法記念日	11日(土)	春の合同遠足
4日(土)	☞みどりの日	16日(木)	スナップえんどうの すじとり(たんぼぼ)
5日(日)	☞子どもの日	24日(金)	おにぎり作り (もも・たんぼぼ・さくら)
6日(月)	☞振替休日		



## 竹の子ご飯 (3合分)

- ・竹の子(水煮)・・・350g
- ・油揚げ・・・・・・・・・・1枚
- ・にんじん・・・・・・・・・・1/3本
- ・絹さや・・・・・・・・・・5枚
- ・白だし・・・・・・・・・・大さじ5

- ①竹の子は薄切りにする
- ②油揚げは長い方を縦に切り、薄切り、にんじんは千切りにする
- ③絹さやはすじとりをして、斜めに薄切りにし、鍋でさっと茹でる
- ④米は洗って炊飯器に入れておく
- ⑤④に白だしを入れ、普通のご飯の水加減に合わせて水を入れ  
①②を入れて炊く
- ⑥出来上がったご飯を器に盛り、絹さやを飾ればできあがり

※5/10のお誕生会に「竹の子ご飯」がです

※絹さやのすじとりは子ども達もできますよ。ぜひ、お手伝いさせて、一緒にクッキングしてください

## 5月の旬の食材

- ★たけのこ
- ★アスパラ
- ★ごぼう
- ★わらび
- ★ぜんまい
- ★メロン
- ★かつお など

竹の子が土から顔をのぞかせる季節になりました。竹の子は食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。竹の子ご飯・煮物・すまし汁などで旬の味をご家庭でも味わってみてください。

