



給食室より



食育だより



今月の給食メニューから

12日 スパゲッティナポリタン

日本発祥の Pasta 料理です。
トマトケチャップ
味でみんな
大好きメニュー



17日 肉じゃが

煮込み料理の定番
じゃがいもが
ほくほくです。



19日 家常豆腐

中国の家庭料理で、厚揚げ豆腐に
野菜を加えて、味噌、しょうゆ、
オイスター
ソースで
味付けです。



26日 肉みそうどん

豚肉、玉ねぎ、赤ピーマン、いんげん、椎茸が入ります。
みんな好きな
みそ味です。



▼新年度が始まり、子供たちは、期待と不安の中で、こども園の生活をスタートしています。少しでも早く新しい環境に慣れてもらい「給食の時間が待ち遠しい」、「お友達と一緒に食べるのが楽しい」という気持ちになってほしいと思います。

季節の変わり目でもあり、連休もあるこの時期は、4 月からの緊張がほぐれて、疲れが出やすくなったり、生活のリズムが崩れてしまったりすることがよくあります。

疲れをためないためにも早寝、早起き、朝ごはんを毎日元気に登園しましょう。

▼オミクロン感染も少しずつ収まりかけていますが
まだ高止まりの状態です。もうすこしがんばりましょう。

- 手洗いとアルコール消毒をしましょう。
- マスクをしましょう。
- 密閉、密集、密接をさけましょう。
- 換気をしましょう。



5月の食育カレンダー

5日 わかめの日

新わかめと竹の子の料理「若竹煮」がよく作られます。おいしいわかめの季節感を味わい、知ってもらいたいと、この日が「わかめの日」になりました。ビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。



10日 ごぼうの日

5月は新ごぼうが出回ります。やわらかく、やさしい香りがするので喜ばれます。食物繊維が多い野菜なので、便秘の予防にもなります。



15日 ヨーグルトの日

ノーベル生理学、医学賞を受賞したロシアの微生物学者イリヤ・メチニコフ博士の誕生日を記念した日です。ヨーグルトのブルガリア菌が老化防止に役立つということを研究、発表しました。



20日 水なすの日

浅漬けなど、漬物でも知られる「水なす」は水分が多くやわらかいうえ、あくが少ないので生食できるのが特徴です。この水なすをもっと多くの人に知ってもらおうと、作られました。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			5 2022 May			
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

「朝ご飯」の大切さ(毎日、朝ごはんを食べて登園しましょう。)

朝ごはんを食べずに登園すると、お昼まで、ぼーとしてしまったり、機嫌が悪く、ぐずぐずしてしまったりします。朝ごはんを食べることにより、体も脳も目が覚め、登園後も元気よく過ごせます。



朝ご飯がポイント、とにかく簡単に作りましょう。朝すっきり目覚めて、ご飯もパクパク食べてくれるのは嬉しいですね。でも、そういう時はばかりでは無いですね。

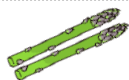
まず、「おじや」はいかがでしょう？ 昨日のお味噌汁に、ご飯を入れてコトコト火にかければできます。味が付いていますので食べやすいです。玉子でといても美味しいです。



つぎに、「おにぎり」です。ラップでいつもの形とは変えてみるなどしてみてください。目先が変わって食べてくれること請け合いです。

旬のたべもの

●やさしい
・アスパラガス→旬だからこそサッとひと茹ですると鮮やかになります。



●さかな
・鯉(かつお)→この時期にいただきたいのがカツオのたたき。春カツオは脂が少なく身がしっかりしているので、たたきがとっても美味しく作れます。



●くだもの

アンデスメロン→1977年に「サカタのタネ」が開発しました。アンデス地方とは関係がなく、「生産者はつくって安心」「流通は売って安心」「消費者は買って安心」の「アンシン」を「アンシンデスメロン」と発案しましたが、品種名としては長いので、メロンを食すときのように「シン」を取って「アンデス」となりました。



たけのごご飯を作りましょう 春を味わうために1年に今の季節だけの美味しさです。

▼材料は(4人分)

1. 米 2 合... (300g)
2. 新たけのこ(茹でたもの)... 200g
3. 油揚げ... 1 枚
4. 水... 390 ml
5. 顆粒だし... 少々
6. 塩... 小さじ 1
7. 醤油... 大さじ 1

▼作り方は

1. 米は炊く 30 分~1 時間前に洗ってざるにあげておく。
2. たけのこは 1 センチ四方の薄切りにしペーパータオルでぎゅっと水気を絞る、油揚げはみじん切りにする。
3. 炊飯器に 1 を入れて調味料を加え水注ぎ、普通に炊きあげます。

