



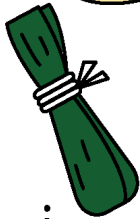
入園、進級してはや一ヶ月がたちました。新緑の中で元気に遊び、みんなと一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。進級児さんは普段食べ慣れた給食ですが、新入児さんは初めて目にするメニューや食材が多いことだと思います。食べてみて「美味しい！」ことが増えていくと良いですね。



たんご  
5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



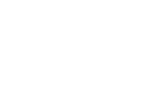
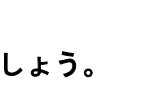
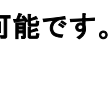
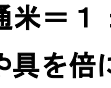
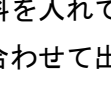
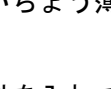
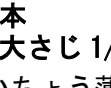
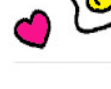
八十八夜

八十八夜は、立春から数えて88日目で、毎年5月2日頃のこと。茶農家がお茶の木の新芽(一番軟らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶は、血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分で知られていますが、カフェインも含まれているので、子どもはとり過ぎないようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で元気!

新学期が始まりましたが、朝の生活リズムを整えられていない子が多く見られます。朝、慌てて家を出ると、忘れ物をしたり、園で腹痛や貧血を起こしたり、居眠りをしたりすることにつながります。子どもたちは、まだ10時間程度の睡眠が必要な年齢です。ご家庭では「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていただけたいと思います。規則正しい睡眠、そして快便。朝食と歯磨きの時間もゆったりとって、ゆとりをもって登園できるよう、お願いします。



<今月のオススメメニュー>

中華おこわ(4人分)

- もち米 150g      米 120g      水 330cc
- 具(豚ロース 60g      人参 1/2本      水煮筍 1/2本      干しいたけ 4枚
- 調味料(醤油大さじ2弱      酒大さじ1      ごま油大さじ1/2      砂糖小さじ1強)

- ①干し椎茸は水で戻して、椎茸は千切りに、人参と筍はいちよう薄切りにする。
- ②肉は細かく切る。
- ③ごま油で肉を炒め、野菜を加え、椎茸の戻し汁と調味料を入れて、汁がなくなるまで煮詰める。
- ④米は炊飯器でふつうに炊き上げてから、③の具を混ぜ合わせて出来上がり。

☆水加減は、もち米：普通米＝1：1～1：1.5の割合で炊くと良いでしょう。  
 ☆たくさん作る場合は米や具を倍にしてもかまいません。  
 ☆もち米だけで作るのも可能です。





## <今月の食育予定>

17日…誕生会では、ゆかりご飯、きのこソースハンバーグ、ポテトサラダ、プチゼリーなど、子どもが喜んでくれるメニューを入れています。

その他にも、旬の玉葱やじゃが芋、いちご、空豆やえんどう豆、こいのぼりに見立てたかわいいケーキも登場します♪

### 5月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児 平均量	564kcal	18.7g	22.5g	1.7g 未満	235mg



## 4月の食育の様子

### \*\*誕生会の様子です\*\*

フレートに乗ったご飯、おいしそう♪



普段の給食もしっかり食べておかわりもする子や、苦手な子、さまざまですが、誕生会メニューはかわいいランチフレートに盛り付けているので、子どもたちは喜んでくれており、とても楽しみにしてくれています♪



給食職員の制服が替わりました。子どもたちが「かわいい!」と喜んでくれ、美味しい給食作りに励みます!



大きなお鍋でみんなの給食を作っています!



グリンピースの豆むきはひまわり組さんが行いました。豆を出すのがとても楽しくて、自分達のむいた豆ご飯も美味しかったようです☆☆

### \* 豆むき&すじ取りをしました \*



スタックエンドウのすじとりはゆり組さんが行いました。すじを取るのがちょっと難しかったようですが、楽しんでいました☆☆



安全に食べられるよう、出来上がりの温度もチェックします。



栄養バランスが取れるように各クラスに振り分けています。残さず食べますように……