



入園、進級して早一ヶ月がたちました。初めての園生活で泣く子もいましたが、だんだんと笑顔が増え、お昼ご飯もニコニコしながら食べる子が増えました。好きな食べ物、苦手な食べ物が出てくるかと思いますが、楽しい給食の時間を過ごし、そういったものが自然と克服できるようになれば良いですね。

おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。



ごはんの前には 手を洗おう!

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸收の準備をさせるという意味もあるのです。だから、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさしを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。

5月1日 八十八夜

立春から数えて八十八日目、今年は5月1日「八十八」という文字を組み合わせると「米」になることもあって、豊作を祈る行事が行われてきました。

5月第2日曜日 母の日

日ごろの感謝をこめて、お母さんに贈り物をする日です。お父さんと子どもで手づくり料理をして、お母さんを囲んで楽しい食事をしていても良いですね。



5月5日 子どもの日(端午の節句)

柏餅やちまきなどを作る。柏葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため縁起がよいとされます。ちまきは古代中国から伝えられたもので邪気をはらうとされる芽かやの葉や笹の葉にうるち米で作ったもちを包んで作ります。



5月5日 立夏(暦の上での夏の始まりのことです)

筍などが出回ります。やわらかくアクも少ないので、筍ご飯や煮物、吸い物、和え物などを作しましょう。また初かつおも出回ります。

5月初旬 磯開き、潮干狩り

一年で一番、潮の干満の差が大きく、砂浜や磯浜が遠くまで干上げ、潮干狩りには最も良い時期です。あさりや海藻の入った料理を作しましょう。

5月の平均値

<今月の食育予定>

2日・・・こどもの日では、お昼に中華おこわ、

おやつには、こいのぼりにみたてたケーキを作ります♪

19日・・・誕生会では、子どもむけに味付けをしたキッズヤムニョムチキンです。おやつは野菜の栄養たっぷり、人参ケーキを作ります。

●その他、色々な野菜の皮むきや、新メニューの小松菜の蒸しパン、かぼちゃコロツケが登場します。

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	平均	553kcal	18.3g	21.5g	1.7g 未満	235mg

<今月のオススメメニュー>

キッズヤムニョムチキン（4人分）

鶏肉 360 g 塩、胡椒少々 料理酒 小さじ 2 片栗粉 少々
調味料(ケチャップ) 20 g こいくち醤油 12 g みりん 12 g 普通味噌 6 g 料理酒 12 g
砂糖 5 g チューブニンニク 1.5 g 水 30 g)

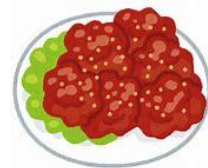
①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩胡椒、酒で下味をつけて 30 分ほどおく。

②鍋に調味料を合わせ、軽くひと煮立ちさせる。

③①の鶏肉に軽く片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。

④②の調味液に揚げあがったから揚げを入れて軽く煮絡ませて出来上がりです。

～子ども用なのでコチュジャンは入れていません、大人の方は好みでどうぞ～



4月の食育の様子



ゆり組スナップエンドウのすじ取りをしました



ちょっと硬かったけど取れたよ!

ひまわり組、野菜の皮むきをしました



ゲリンピース♪

とても真剣においでます

自分達がおいた豆がご飯に出てきたので、とても嬉しそうに食べてくれていました。

そら豆♪



★誕生会の様子です★



豆ご飯&北754&大根754 & コンナス-7 & 乳酸菌飲料です!



かわいいイラストのランプレートに盛られたご飯、喜んでいました



前日に豆をおいたご飯、きれいに食べたね!

↑おいた後のさやがとてもふわふわでそら豆くんのベットみたいでしたね♪

