



給食だより

R6.5.1 志和池さくらんぼこども園
発行者 久保

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになりました。

入園・進級して1ヶ月が経ちましたが、子ども達も園での生活に少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。

給食では、子ども達が食べ物に興味を持てるよう、旬の野菜や手作りおやつに力を入れていきたいと思います。

おやつの話♪

なぜ子どもにおやつが必要??

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も未発達なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。

1日1回(～2回)時間を決め、食事ときまでにはお腹がすく程度の量を与えます。

『**栄養補給**』『**水分補給**』『**食べる楽しみ**』と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとっては**小さな食事**といえます。

4月10日に、きりん・らいおん組さんと一緒に夏野菜の苗植えをしました。

今年も、胡瓜、ピーマン、ミニトマト、苺を植えましたよ♪
毎日、お当番さんが交代で水やりをしてくれています。
登園の際に子ども達と一緒に観察してみてくださいね(^^)♪



5月5日は端午の節句

5月5日の子どもの日には、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。「ちまき」を毒蛇になぞらえてそれを食べることで免疫がつき、悪病災難の憂いを除くという意义があります。

また、「かしわもち」は、柏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ます。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ですね。

5月が旬の献立

筍ごはん

〈材料〉4人分

- ・米…2合
- ・鶏肉…50g
- ・筍…50g
- ・人参…30g
- ・干椎茸…2枚
- ・油揚げ…1枚
- ・サラダ油…適宜
- ・砂糖…大さじ1
- ・醤油…大さじ1
- ・料理酒…小さじ1



〈作り方〉

- ①米は、洗ってざるにあげておく。
 - ②干椎茸は、水につけて戻しておく。
 - ③鶏肉は、細かく切っておく。
 - ④筍、人参、干椎茸、油揚げは、千切りにしておく。
 - ⑤鶏肉と④の材料を炒め調味料で味をつけて冷ましておく。(干椎茸の戻し汁も使う。)
 - ⑥炊飯器に、洗った米を入れ、その上に⑤の材料を入れ分量の水を入れる。
 - ⑦炊飯器のスイッチを入れる。
- ※炒めた時の煮汁も入れると美味しいですよ♪