

# いただきます 5月

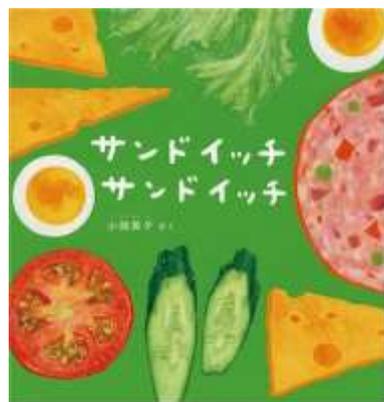
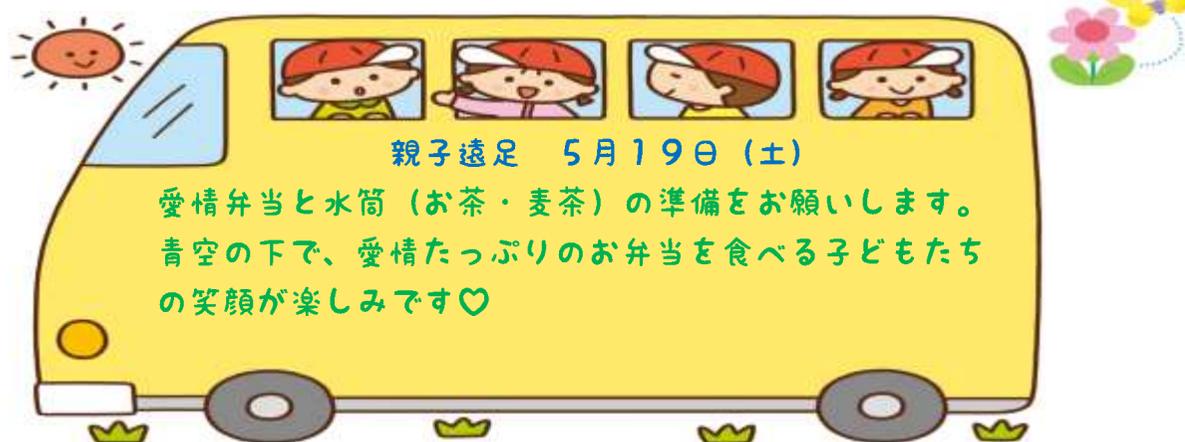
2018. 5. 1発行 栄養士：西村 瑞保



さわやかな風が吹きはじめる季節となりましたね♪

新年度がスタートしてから、早くも1ヶ月が過ぎました。登園時には、涙が見られた子どもたちも給食の時間になるとお友だちと笑顔で食べる姿があります。これからも子どもたちが毎日の給食を楽しくお腹いっぱい食べられるようにおいしい給食を作っていきたいと思えます☆

5月23日(水)は、お米の種まきを予定しています。子どもたちと一緒にお米の生長をみていきたいと思えます☆



## 「サンドイッチ サンドイッチ」

(さく：小西英子 出版社：福音館書店)

対象児：2歳～

ページをめくるたびに、トマトやきゅうり、レタス・・・色とりどりの野菜が登場します♪春の陽気に誘われながら、サンドイッチを作って、おでかけに行きたくなる一冊です☆

くすの子保育園 TEL：099-295-3233 FAX：099-295-3234

メールアドレス [kusunoko@bronze.ocn.ne.jp](mailto:kusunoko@bronze.ocn.ne.jp)

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



Eメール QRコード



HP QRコード



※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。

## 旬を美味しく食べよう！ ～初がつお～

かつおは南の海で生まれ育ち、5月ごろに黒潮によって北上してきます。

鹿児島県では主に枕崎で水揚げされ、刺身や鰹節に加工され食されています。栄養も豊富で良質のたんぱく質やビタミンB、鉄を多く含みます。

今回は、子どもたちにも人気の「かつおのカレー揚げ」を紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい♪

### ☆材料☆

(子ども1人分)

かつお	40g
にんにく	2g
カレー粉	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ1
油	適量

### <作り方>

- ① にんにくをすりおろします。
- ② カレー粉とかたくり粉を合わせます。
- ③ かつおに①をつけ②をまぶして約180℃の温度で揚げます。

☆完成☆



かつおは脳の働きを良くしたり、視力の向上や動脈硬化の予防になったりと体の健康を助けてくれるお魚です！

## 端午の節句 ☆かしわもち☆

かしわもちに使われるかしわの葉は、次の葉がでてくるまで落ちないことから子孫繁栄を願って食べられるようになりました。保育園でもこどもの日メニューのおやつに取り入れています！子どもたちと一緒に、季節の味を楽しみたいと思えます！

