ふじヶ丘保育園　子育てセンター

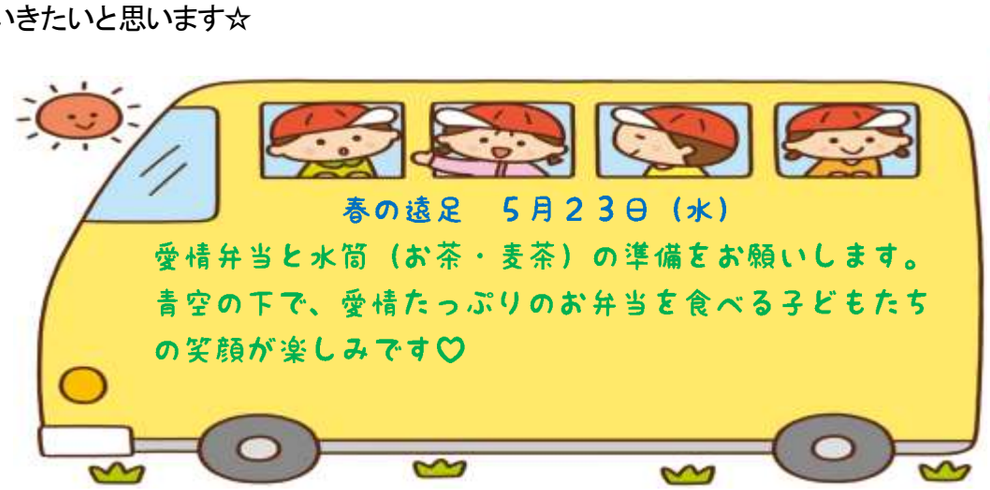
いただきます　５月

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。さわやかな風が吹く中、園庭やテラスで食事をする日もあり、お腹いっぱい食べる子どもたちの様子も見られました☆

５月２９日（火）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います☆



春の遠足　５月２３日（水）

愛情弁当と水筒（お茶・麦茶）の準備をお願いします。
青空の下で、愛情たっぷりのお弁当を食べる子どもたちの笑顔が楽しみです♡

「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☆

ふじヶ丘保育園　TEL：099-244-1590　FAX:099-244-1517
子育てセンターはらっぱ　TEL：099-244-1365
メールアドレス　harappa@joy.ocn.ne.jp
ホームページアドレス　http://www.fujiho.jp/

※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。

旬をおいしく食べよう！　～初がつお～

かつおは南の海で生まれ育ち、５月ごろに黒潮にの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。保育園でも子どもたちと一緒に、季節の味を楽しみたいと思います！