

いただきます 5月

2019. 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28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☆



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います！

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! ~えんどう豆~

えんどう豆がおいしい季節となりました!! 鹿児島県では、指宿が有名な産地です。えんどう豆は、生長過程で呼び名が様々あります。それぞれのえんどう豆の特徴をご紹介します♪



きめさやえんどう

未熟なえんどう豆をそのまま食用にします。
 煮物に一つ添えるだけで、彩りが鮮やかになります!

えんどう豆の完熟前のやわらかい豆。味や食感が苦手な子もいますが、保育園では、ピラフや豆ごはん、カレーライスなどに入れることで、完食してくれます♪



グリーンピース



スナッフエンドウ

グリーンピースをさやごと食べられるように改良された品種。生長してもさやが柔らかく、甘味が強い。
 サッとゆでて、マヨネーズをつけて食べるのが、おすすめです♡