

いただきます 5月



2021. 5. 1 発行 栄養士：西村 瑞保

さわやかな風をいっぱいを受けて園庭のこいのぼりも元気いっぱい泳いでいます♪
 新年度がスタートして、早くも1ヶ月が経ちました。子どもたちは、少しずつ新しい環境にも慣れ、毎日お友だちと楽しく給食の時間を過ごしています。「今日の給食な～に?」「おかわりしたよ～!」「たくさん食べたよ～!」など、給食室を覗いて伝えにきてくれる姿がありますよ。

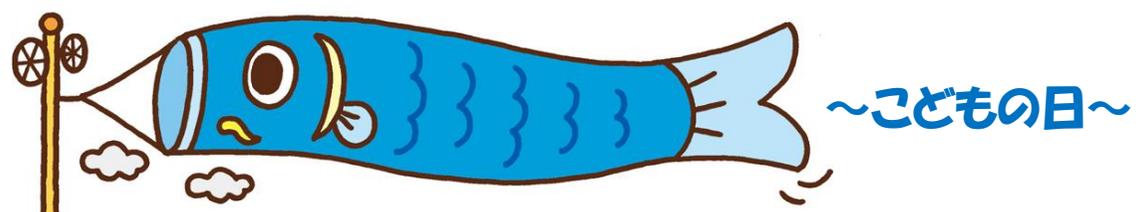
5月11日(火) 種まき

子どもたちが給食で食べている“五分つき米”を育てている農家の橋口さんのご指導のもと、園庭にてお米の種まきを行います。

10月の稲刈りまで、子どもたちと一緒にお米の生長を楽しみたいと思います☆

5月26日(水) 愛情弁当の日

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♪



～こどもの日～

子どもたちの健やかな成長を願って、家族でお祝いをしましょう♪

☆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☆



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。



♪ジャムパイ♪

(材料 約8個分)
 冷凍パイシート 2枚
 いちごジャム 大さじ2
 卵 適量

- <作り方>
- ①冷凍パイシートは、常温に戻しておく。
 - ②パイシートを4等分にし、ジャムを入れ包む。
 - ③溶いた卵をパイシートに塗り、余熱しておいたオーブンで180℃、15～20分焼く。

☆ポイント☆

- ・パイの中身はジャム以外にも季節にあわせて、春はいちご、夏はかぼちゃ、秋はさつまいも、冬はりんごなど食材を変えてみると季節の味を楽しむことができます!
- ・パイシートは、星型・ハート型など型抜きを使って形を変えてみるのもいいですね♪



★旬の野菜★

新芽など柔らかい部分を食べるものが多い春野菜は、これから生長するために必要な栄養が凝縮されているため、栄養価が高いことが特徴です。中でも、独特の苦味は食物が昆虫などから身を守るために持つ自己防衛手段だといわれています。

<そらまめ>

さやが空に向いてつくことから「空豆」という字を書きます。
 鹿児島では指宿で多く栽培されています。



<アスパラガス>

アスパラガスは春から初夏にかけて伸び出してくる若い茎の野菜です。一日に5～6cm伸びることがあります。日光に当てて栽培したものがグリーンアスパラガス、土をかぶせて遮光して育てたものがホワイトアスパラガスです。