

いただきます 5月

2021. 5. 1発行 栄養士：上田 沙耶香



新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。保育園の新しい環境にも少しずつ慣れ、お部屋からは楽しそうな笑い声が聞こえるようになってきました。1日元気に過ごせるように子どもたちは朝ごはんをしっかり食べて登園してきてください♪

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19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☆

たのしくておいしい給食に☆彡

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も満たされるようにと願いを込めて、こだわりを持って作っています。

<くすの子保育園の献立のこだわりのポイント>

- ・旬の食材を使う。
- ・添加物や農薬に気を付け、地産地消を心掛けている。
- ・だしから全て手作り。
- ・硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にしている。
- ・月に1度は郷土料理メニュー・粗食の日・パン食の日を取り入れている。



端午の節句 ☆かしわもち☆

5月5日は子どもの日です。この日はこいのぼりを立てたり、よろいを飾ったりしてかしわもちを食べてお祝いします。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないため「家系が途絶えない」という縁起と結び付け、子どもの日にちなんだ日本独自の習慣になっています。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！



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

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



くすの子保育園

※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。

食べ物から「旬」を感じよう！～春キャベツ～

「旬」という言葉はよく耳にしますね。旬とはその食べ物が一番多くとれる時期であり、一番おいしい時期でもあります。また、栄養価も高く、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心掛けてみて下さいね♪

春キャベツ



春キャベツは葉の柔らかく、ふんわりと緩めの巻きで、鮮やかな黄緑色をしているのが特徴です。買うときは軽いものを選ぶといいですよ♪

〇オススメレシピ 「ツナと春キャベツのパスタ」



★材料 (子ども2人分)

・スパゲティ	80g
・油	適量
・にんにく	少々
・ツナ	40g
・たまねぎ	20g
・にんじん	15g
・春キャベツ	30g
・酒	小さじ1/2
・醤油	大さじ1/2
・刻みのり	適量

★作り方

- ①スパゲティは1/3の長さに折り、茹でます。
- ②にんにくはみじん切り、たまねぎはスライス、にんじん・春キャベツは短冊切りにします。ツナは油を切っておきます。
- ③鍋に油を熱し、にんにくを炒め、たまねぎ・にんじん・キャベツ・ツナの順に炒めます。
- ④酒・醤油で味付けをし、①を加え混ぜ合わせます。
- ⑤器に盛り、最後に刻みのりをふりかけます。

ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい♪



R100

古紙パルプ配合率100%再生紙を使用