



H30. 4. 27

新年度が始まって1ヶ月が経とうとしています。子どもたちも新しい生活に慣れてきたところでしょうか。

給食だよりでは、給食や食育に関する様々な情報をお知らせしていきます。また、日々の給食を通して、食事の大切さや食べることの楽しさを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

★お弁当の日のお知らせ★

5月24日(木)は、運動会予行練習です。お弁当の日となりますので、よろしくお願ひします。尚、飲み物・おやつは園で用意します。



食にまつわる年中行事 ~端午の節句~



5月5日は、端午の節句。端午の節句の食べ物といえば「かしわもち」です。かしわの木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにと願ひが込められています。また、「ちまき」は、現在では、餅や団子を笹の葉で包んでいますが、昔は、茅(ちがや)という植物の葉で包んだもので「ちがやまき」と呼ばれました。

これらは、「難を避ける」という意味があり、子どもの厄除けの一つとして、端午の節句に欠かせない食べ物となりました。



ごはんは、パンよりも腹持ちがよく、おかずを選ばず何にでも合います。1日に食べたらい量(適量)は、年齢・性別・身体活動量によって異なり、子どもの食欲に応じて対応しましょう。

~年齢別ごはんの目安量(1食分)~



1歳—60g 2歳—70g 3歳—80g
4歳—90g 5歳—100g



レシピ紹介

~鶏肉の香味焼き~

【材料】	
鶏もも肉	300g
●生姜チューブ	小さじ1
●長ネギ	10cm
●醤油	大さじ2
●酒	小さじ2
●塩	ひとつまみ
●砂糖	小さじ1と1/2
●ごま油	小さじ1
サラダ油	適量

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②長ネギはみじん切りにしておく。
- ③ボウルに●の調味料を混ぜ合わせる。
- ④③に鶏もも肉を20分程度漬け込む。(しっかり漬け込むなら1~2時間)
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、皮面から中火で両面焼く。

おねがい

「箸箱について」



はと組以上が持ってくる箸箱は、きれいに洗淨し、よく乾かしてから箸袋に入れて持たせてください。また、中蓋の付いている物は、中蓋も外して洗ってください。