

食育だより

令和5年度5月 わかば保育園

岩付 朋華

入園・進級から、あっという間に1か月が経ちました。子ども達も園での生活に少しずつ慣れてきたようです。ランチルームには、「外でいっぱい遊んだから、お腹がすいちゃったよ」や「今日のごはんはなに？」と元気よく来てくれるので、毎日楽しみに待っています。ランチルームでの「おかし」のお約束「お皿をピカピカにする」「かっこいい姿勢で食べる」「静かに待つ」を自分たちで意識しているようで「見て！お皿ピカピカにしたよ！」と頑張っている様子がみられます。



こいのぼり集会

5月5日は、端午の節句です。保育園では、こいのぼり集会を行います。毎年、おやつにはかしわもちを食べて、こどもの日のお祝いします。かしわもちに巻かれているかしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになりました。

また、かしわの葉っぱをお餅に巻いてから蒸らすことで、食べた時にふんわりと心地よい香りがたどきます。子どもたちはかしわの香りが苦手な子も多いので、今年はお餅だけを食べてほしいと思います。今年度も様々な行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちと体験したいと思っています。



●材料●4人分

- | | |
|-------------|-------|
| 鶏肉 | 250g |
| 醤油 | 小さじ 4 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| みりん | 小さじ 1 |
| 酒 | 大さじ 1 |
| ごま油 | 小さじ 1 |
| 100%りんごジュース | 大さじ 1 |
| ごま | 小さじ 1 |
| にんにく | 1cm |
| しょうが | 1cm |
| 小麦粉 | 大さじ 1 |

<スパイシーチキン>

●作り方●

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉をAの調味料に15分漬ける
- ③鶏肉に小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンで焼く。

混ぜて焼くだけで

とっても簡単です!!

スペシャルランチルーム

今年度から毎週金曜日は「スペシャルランチルームの日」になりました。年長さんが机をセッティングしてくれたり、お花を飾ってくれたりと色々と考えてくれる日です。まだ始まったばかりですが、「早くランチルームに行きたいね」ととても楽しみにしています。



そらまめを食べよう!

そら豆は4月から6月が旬となり、この時期にのみ出回る食材です。保育園では、みんなにそら豆のさやむきをお手伝いしてもらいます。そのそら豆を使った「そら豆のほくほくサラダ」が18日に給食で登場します！
楽しみにしててください！



<旬の食材>

たけのこ、そらまめ、さやえんどう、じゃがいも、かつお、あじ、しらす、わかめ、いちご、メロン

