

給食だより

令和6年5月1日 七海保育園

- 5月の風に乗れ、鯉のぼりが元気に泳ぐ季節になりました。
- 子どもたちが入園・進級してあっという間に1ヶ月が経ちました。
- 新しく入ったお友だちも保育園の生活に慣れてきたようで、食欲も少しずつ増してきているように感じます。
- 新緑の5月に今美味しい旬の野菜はアスパラガス、グリーンピース、スナップエンドウ、新玉葱、春キャベツなどです。
- 保育園の献立にもたくさん取り入れています。
- ぜひ、ご家庭の食卓にも旬の野菜を取り入れてみてください。

ひじきの華風和え

<材料 5人分>

- ・ひじき 10g
- ・人参 1/4本
- ・インゲン 25g
- ・胡瓜 1/2本
- ・コーン 25g
- ・醤油 10g(★)
- ・砂糖 15g(★)
- ・酢 20g(★)
- ・ごま油 3g(★)



<作り方>

1. きゅうりを千切りにして、塩を振って絞る。
 - ・人参は千切りにして、湯がいて絞る。
 - ・コーンは湯がく。
 - ・インゲンは斜め切りにして、湯がく。
2. 水に戻したひじきを、湯がく。
3. 冷めた材料を全て合わせて調味料(★)で味をととのえたら完成。

<夏野菜の栽培>



4月に星・月・宇宙組で夏野菜を植えました。
星組さんはミニトマト、宇宙・月組さんは茄子・ピーマン・胡瓜です。
自分たちで育てた野菜を通して、
食への興味・関心も育てていきたいと思います。
収穫を楽しみに毎日水やりを頑張っています!!

5月5日は端午の節句

5月5日の子どもの日には、こいのぼりをたてて武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます。
ちまきには、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き丈夫に育つという意味があります。
又は、柏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いった願いが込められているのです。
子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないですね。
園では2日のおやつに柏餅を提供します。