



発行日 令和3年 5月 1日 下田部保育園

寒暖差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、過ごしやすい季節となりました。そして入園・進級から、早いもので1ヶ月が経ちましたね。そろそろ子どもたちも新しい生活に慣れてきた頃ではないでしょうか？ さていよいよGW本番ですね！ 連休中は、ついつい夜更かしをしまったり、いつものように朝起きれなかったりと普段の生活リズムとは違う環境になりがちです。連休が終わりに近づいてきたら、少しずつ生活習慣を戻し、また元気に登園してくださいね。

食べ物から「旬」を感じよう！

「旬」…という言葉をよく耳にしますね。



「旬」とは、その食べ物が一番多くとれる時季でもあります。また栄養価が高いうえ、たくさん出回るので、比較的安く入手出来ます。「旬」のものを優先して食べるという食生活を心掛けましょう。

(産地によって、少しずつ「旬」は異なります。)



「旬」は美味しい!!! 「えんどう豆」



★きぬさやえんどう…未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。

煮物の彩りにも最適!!!

★グリーンピース…えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。

給食では、今月「豆ごはん」で登場!!!

ばら組の子どもたちとさやむきをする予定です☆

(今年は、さやを剥いたえんどう豆を持ち帰ります。ご家庭でお話してみてくださいね。)



★スナップえんどう…グリーンピースをさやごと食べられるように改良された品種で、生長してもさやが柔らかく、甘みの強いのが特徴です。

ちなみに「スナックえんどう」ともいいますが、農林水産省の統一名称は「スナップえんどう」です。

※「スナップ (snap)」は「ポキッと折る・パチッという音」という意味を持っています。



☆おいしいつばやき☆

4月中旬、上宮天満宮様より「筍」をいただきました。

その「筍」を、幼児組さんにお披露目した時のことです。

「みんな何か分かるかな？」
「筍って知ってる？」と質問をした際、ある子が「“たけのこ”昨日食べたー！甘くておいしかったよ☆」と答えてくれました。

よくよく聞いてみると・・・
それはあの有名なお菓子でした。

とてもほっこりした瞬間でした♪

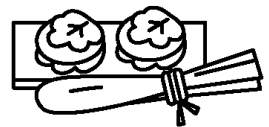
10	鶏肉のねぎ味噌炒め わかめときゅうりの練りゴマ和え	17	鯖の照り焼き 大根と豚肉の煮物
24	たけのこのすまし汁	31	みぞ汁
月	ごはん	月	ごはん
11	ポークカレーライス チーズと春雨のサラダ	18	きざみうどん きんぴらごぼう
25	オレンジ	火	パン缶 十三穀米
12	鮭の野菜蒸し焼き もやしのポン酢和え	19	たらの五目ケチャップあんかけ ナムル
26	みぞ汁	水	たまもやスープ ごはん
水	ごはん		
13	じゃがいものそばろ煮 豆腐の和風コーンクリームスープ バナナ 豆ごはん	6	千キングラタン風 ポイルサラダ コンソメスープ ロールパン
木	27日☆お誕生日会☆	木	20日☆お弁当日☆
14	豚丼 きゅうりの炒め物	7	すき焼き風煮 みぞ汁
28	みぞ汁 ミニゼリー	21	りんご ごはん
金		金	
1	和風あんかけ焼きそば ミートボール		
15	みかん缶 ごはん	8	バターライス ビーフストロガフ 大根サラダ
	ナポリタンスパゲティ		コンソメスープ
29	ツナと大根のサラダ コンソメスープ	22	
土		土	

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆5月 お誕生日会メニュー(27日)☆



- * 鮭のちらし寿司風*
- * トマトときゅうりのサラダ*
- * 鶏肉入りすまし汁*
- * 王林*



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(木)	しらすおじゃ(おにぎり)	わかめちりめんおにぎり	12日(水)	くだものの甘煮	フルーツサンド
13日(木)	蒸しパン	チーズ蒸しケーキ	14日(金)	おふトースト	ハムマヨトースト
18日(火)	トマトパンケーキ	いちごクリームクラッカー	20日(木)	おやき	ピザトースト
21日(金)	きなこうどん	お惣菜ケーキ	26日(水)	おやさい寒天	ババロア
28日(金)	みたらし豆腐	シュガートースト			