



発行日 令和4年 5月 2日 下田部保育園

薄いピンク色の桜が咲き誇った4月も終わり、さわやかな新緑の季節がやってきます。

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどのお野菜がスーパーに並び始めますね。香りや味に少しクセはありますが、旬の美味しさを味わってもらうべく、今年度も「豆ごはん」として給食に登場します☆ 毎年恒例の「えんどう豆のさやむき」は、ばら組の子どもたちと行う予定です！ 苦手な野菜ランキングでは上位に入ってくるグリーンピースですが、本物の食材に触れることで、少しでも身近に感じ、美味しいと思ってもらえたらいいなと思います。

ご家庭の食卓にも、今しか経験できない春の食材をたくさん登場させてあげてくださいね。



**おいしく食べよう！グリーンピースは今が旬！**



☆含まれる栄養素☆

「たんぱく質・ビタミンB群・ビタミンC・β-カロテン・食物繊維」



これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防・便秘改善に役立ちます。

1年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンを損失してしまっていますが

今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。

お米と一緒に炊く「豆ごはん」や「ポタージュ」「天ぷら」「バター炒め」など

色々な調理法で旬を味わいましょう！

☆おいしいつづやき☆ 《春の旬の食材…たけのこ》

4月下旬、上宮天満宮様より、掘りたての「たけのこ」を頂きました。とっても大きなたけのこでした。

今回は、それを子どもたちにお披露目した時のお話をしたいと思います。

☆乳児組→不思議そうに遠くから見ている子・興味を持って近くに見にきてくれて、お友だちと嬉しそうにしてくれている子…みんなそれぞれ可愛い反応がありました。

☆ばら組→「これなーんだ？」と聞くと、「たけのこの里ー！」と嬉しそうに答えてくれる場面も。とてもほっこりした空気に包まれていました。

☆ふじ組→近くで見て触ってもらいました。

「なんか毛みたいなものがある！」「触ると“くし”みたーい」など、初めて触れる物への感想を聞くことができました。

☆ゆり組→「これなーんだ？」と聞くと、「たけのこー！」「おっきいー！」と、さすが年長さん☆

テラスで皮を剥くお手伝いをしてもらおうと、「皮の裏ってツルツルしてて冷たい！」「何枚もあるー」皮を剥いた手の香りを嗅ぎ、「なんかの匂いに似てるなあ…」など、限られた時間の中でたくさん学んでいる様子でした。

給食で提供した数日後、「今日の給食にもこの前のたけのこ入ってる？」と楽しみにしてくれていた様子で、私たちもとても嬉しかったです！



2	鶏肉のねぎ味噌炒め わかめときゅうりの練りゴマ和え	9	鯖の照り焼き 大根と豚肉の煮物
16	たけのこのすまし汁 ごはん	23	みそ汁 ごはん
30	すき焼き風煮 みそ汁	月	
月	りんご ごはん		
17	みそラーメン 牛肉のひじき煮	10	ポークカレーライス 大根としめじのサラダ
31	フチゼリー ごはん	24	オレンジ
火		火	
18	たらの五目ケチャップあんかけ ナムル	11	中華丼 きゅうりの炒め物
水	たまもやスープ ごはん	25	みそ汁 ミニゼリー
水		水	
19	☆お弁当日☆	12	じゃがいものそぼろ煮 豆腐の和風コーンクリームスープ バナナ 豆ごはん
木		木	26日☆お誕生日会☆
6	鮭の野菜蒸し焼き もやしのボン酢和え	13	チキングラタン風 ボイルサラダ
20	みそ汁 ごはん	27	コンソメスープ ロールパン
金		金	
7	和風あんかけ焼きそば ミートボール	14	きざみうどん きんぴらごぼう
21	みかん缶 ごはん	28	パン缶 十三穀米
土		土	

☆おうちで簡単クッキング☆

\*マグカップでオムライス\*(1つ分)

- ①マグカップにごはんを入れ、ケチャップを混ぜる。
  - ②ウインナーやコーンなどお好みの具材を混ぜる。
  - ③卵1個を溶き、上からかける。
  - ④ラップをせずに、電子レンジで加熱する。
  - ⑤お好みで食べる前にケチャップをかける。
- ☆具材は他にも、野菜やチーズ・カレー粉なども合うと思います。  
☆加熱時間の目安⇒500W 2分半 600W 2分  
(中の様子を確認しながら、加熱してください。)

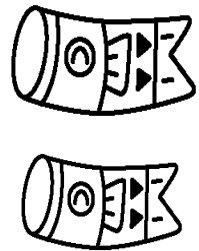


- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。



☆5月 お誕生日会メニュー☆(26日)

- \*ミートソーススパゲティ\*
- \*チーズと春雨のサラダ\*
- \*コンソメスープ\*
- \*ミルクパン\* \*野菜ジュース\*



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
9日(月)	みたらしマカロニ	マカロニナポリ	12日(木)	さつまいもきなこ	きなこ蒸しパン
13日(金)	小松菜入りおにぎり(おじゃ)	小松菜の混ぜごはんおにぎり	17日(火)	おやき	煮干しごまチップ
19日(木)	パンケーキ	型抜きクッキー	23日(月)	トースト(パン)	シュガートースト
27日(金)	ひしき入りおにぎり(野菜おじゃ)	ひしきと梅のおにぎり			