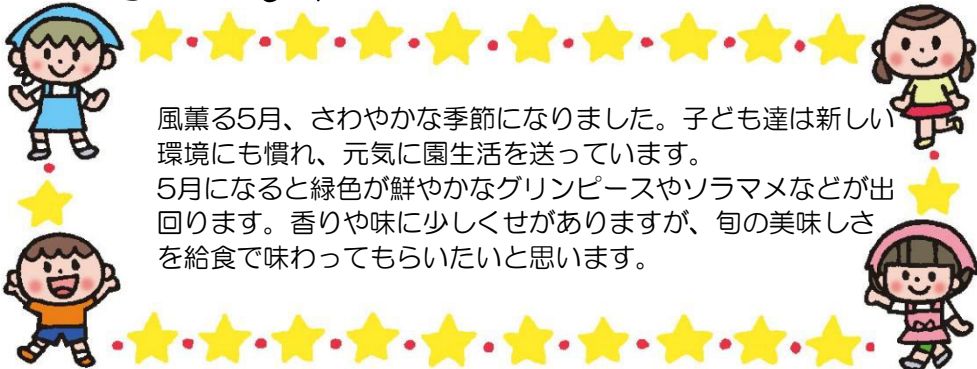


5月給食だより

社会福祉法人みどり会
みどりの森保育園
2023年 5月 1日
給食室 栄養士 片渕



風薫る5月、さわやかな季節になりました。子ども達は新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。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が出回ります。香りや味に少しくせがありますが、旬の美味しさを給食で味わってもらいたいと思います。

よもぎ団子を作りました

5歳児でよもぎ団子を作りました。よもぎは子ども達が散歩で採ってきたものをゆがいて生地に混ぜました。手に生地が付かないように優しく上手に丸める姿がありました。好きな形にしていいよと伝えると顔を作ったり、ハートの形を作ったりしていました。



わさびのにおいがする～



てにっばいっくー



みんなでかぞえよ！いーち、にーい…



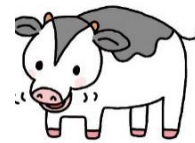
おいしいー

5月の目標

咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声掛けをしながらよく噛む習慣をつけましょう。

～レシピ紹介～ 汁なし担々麺



子ども達に人気の麺料理です

〈材料〉
大人2人、子ども2人

中華麺	4P
豚ミンチ	150g
人参	25g
ピーマン	25g
玉ねぎ	100g
★にんにく	1g
★しょうが	1g
★みそ	10g
★醤油	15g
★酒	5g
★砂糖	10g
★酢	20g
★塩	1g
★ごま油	3g

〈作り方〉

- ①人参、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。★の調味料はボールに合わせておく。
- ②フライパンに油をしいてミンチを炒める。
- ③みじん切りにした野菜を入れてよく炒める。
- ④★の調味料を③に入れて野菜が柔らかくなるまで煮詰める。
- ⑤麺をゆでる。
- ⑥お皿にゆでた麺をのせて、その上に④の肉味噌をのせて完成！

※仕上げにネギとごまをのせるとさらに美味しいです♪

5月のお知らせ

★世界の料理

- 8日(月) チュロス スペイン
- 18日(木) パンケーキ アメリカ
- 25日(木) ピザ アメリカ



★クッキング予定

5歳児 包丁練習 日程調整中