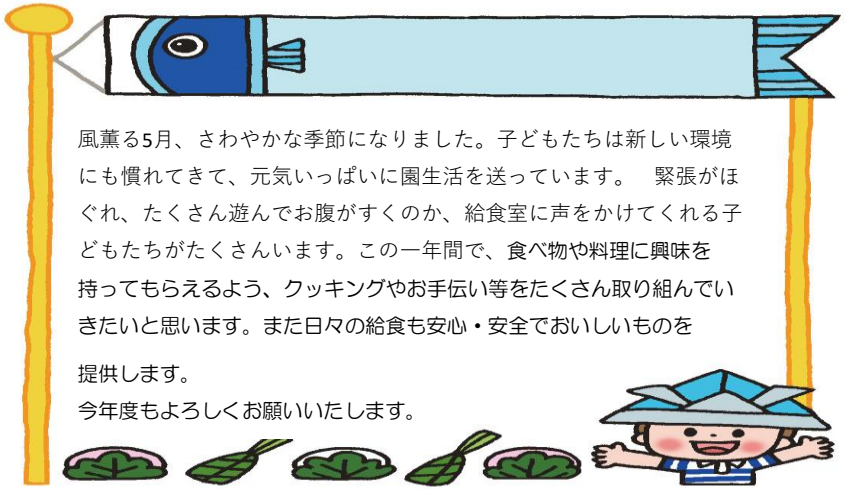
5月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森
ゆめのはこども園

2025年 5月 1日
給食室　三宝



風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきて、元気いっぱいに園生活を送っています。　緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹がすくのか、給食室に声をかけてくれる子どもたちがたくさんいます。この一年間で、食べ物や料理に興味を持ってもらえるよう、クッキングやお手伝い等をたくさん取り組んでいきたいと思います。また日々の給食も安心・安全でおいしいものを提供します。

今年度もよろしくお願いいたします。

「給食室での食育の取り組み」

野菜のカット

野菜の皮むき

梅干しづくり

よく噛んで食べましょう

食事をするときに「噛む」ということを意識して食べているでしょうか？
よく噛んで食べることで身体によいことがたくさんあります。

①　肥満予防　　②　集中力・記憶力アップ
③　虫歯予防　　④　食べ物の消化を助け、吸収率を高める。

食事の時間が短かったり急いだりすると
噛まずに飲み込んでしまうので
ゆったり食事ができる環境作りも大切です。

～レシピ紹介～ ヤンニョムチキン

子どもたちに大人気の一品です！！！！

〈材料〉　子ども２人分

鶏もも肉	120g
A料理酒	2g
A塩	0.5ｇ
Aおろしにんにく	0.02ｇ
Aごま油	2ｇ
片栗粉	10ｇ
揚げ油	適量
Bケチャップ	8ｇ
B醤油	4ｇ
Bみりん	4ｇ
B砂糖	2g
Bおろしにんにく	0.2g
白ごま	1g

〈作り方〉

①鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
②Aを合わせたボウルに①を入れ絡める。
③②に片栗粉をまぶす。
④揚げ油で③をしっかりと揚げる。
⑤Bを合わせたボウルに④を入れ絡める。
⑥⑤に白ごまをまぶして完成！！

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！！！

5月のクッキングのお知らせ

どんぐり・つくし・たけのこ・りす組　　玉ねぎの皮むき
ひかり組　　包丁練習

日程は調整中です。