

食育だより

令和5年度5月 わかばみや保育園

増田 綾乃

入園・進級から、あっという間に1か月が経ちました。子ども達も園での生活に少しずつ慣れてきたようです。ランチルームには、「外でいっぱい遊んだから、お腹がすいちゃったよ」や「今日のごはんはなに？」と元気よく来てくれるので、毎日楽しみに待っています。ランチルームでの「おかし」のお約束「お皿をピカピカにする」「かっこいい姿勢で食べる」「静かに待つ」を自分たちで意識しているようで「見て！お皿ピカピカにしたよ！」と頑張っている様子がみられます。



こいのぼり集会

5月5日は、端午の節句です。保育園では、こいのぼり集会を行います。毎年、おやつにはかしわもちを食べて、こどもの日のお祝いします。かしわもちに巻かれているかしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになりました。

また、かしわの葉っぱをお餅に巻いてから蒸らすことで、食べた時にふんわりと心地よい香りがたどきます。子どもたちはかしわの香りが苦手な子も多いので、今年はお餅だけを食べてほしいと思います。今年度も様々な行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちと体験したいと思っています。



●材料●4人分

- 鶏肉 250g
- 醤油 小さじ 4
- 砂糖 小さじ 1
- みりん 小さじ 1
- 酒 大さじ 1
- ごま油 小さじ 1
- 100%りんごジュース 大さじ 1
- ごま 小さじ 1
- にんにく 1cm
- しょうが 1cm
- 小麦粉 大さじ 1

<スパイシーチキン>

●作り方●

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉をAの調味料に15分漬ける
- ③鶏肉に小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンで焼く。

混ぜて焼くだけで

とっても簡単です!!

わかばっこ農園



わかばっこ農園がオープンしました!

今年度、いちばん早く採れたのは、いちごでした 🍓

「とれたよー!!これ給食にいれてね!」と、

給食室に持って来てくれました。

今年度も様々な野菜を

育てようと思います。



そらまめを食べよう!

そら豆は4月から6月が旬となり、この時期にのみ出回る食材です。保育園では、みんなにそら豆のさやむきをお手伝いしてもらいます。そのそら豆を使った「そら豆のほくほくサラダ」が18日に給食で登場します!

楽しみにしててください!



<旬の食材>

たけのこ、そらまめ、さやえんどう、じゃがいも、かつお、あじ、しらす、わかめ、いちご、メロン

