



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R4・5月号

新緑の青葉にすがすがしさを感じる時期になりました。新年度から1か月が過ぎ、子ども達も新しい環境に慣れてきた様子です。暖かい日が続き、外遊びやお散歩がいっそう楽しい季節となりましたが、たくさん歩いて元気に遊ぶためにも、規則正しい食生活をし、体力をつけましょう！



たけのこの皮むきをしました♪

4/13日にひまわり組さんで
たけのこの皮むきを行いました。



全長40cm程の
大きなたけのこ！



触ったり匂いを
嗅いだりしながら
一生懸命むいて
いました♪

今月の旬の食材

5月の給食に取り入れています♪

- たけのこ
- 新じゃがいも
- アスパラガス
- グリンピース
- 春キャベツ
- 新ごぼう
- そら豆

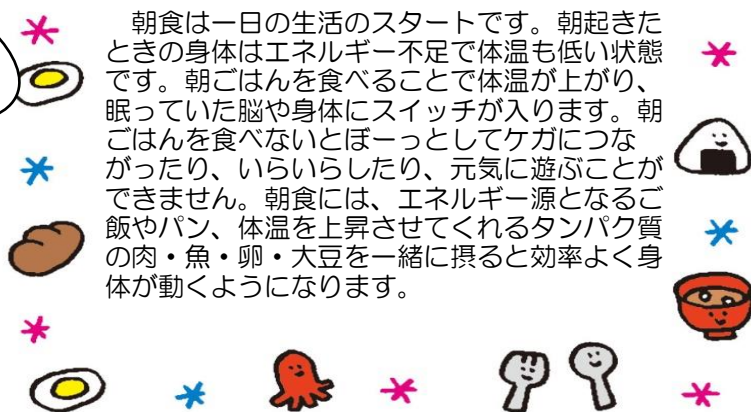
◎お知らせ

給食室の大掃除を行うため、今月から月に1回程度午後のおやつがゼリーやヨーグルト等になります。ご了承ください。



朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。朝食には、エネルギー源となるご飯やパン、体温を上昇させてくれるタンパク質の肉・魚・卵・大豆と一緒に摂ると効率よく身体が動くようになります。



☆レシピ紹介☆

たけのことおかかの和え物 (5/13日のメニュー)

(4人分材料)

たけのこ20g、きゅうり15g、にんじん10g、削り節適量、マヨネーズ適量、しょうゆ適量

(作り方)

①水煮のたけのこを食べやすい大きさにスライス、にんじんは千切りにして、それぞれさっと茹でておく。きゅうりは半月の薄切りにする。

②削り節は空煎りして粉にしておき、マヨネーズ、しょうゆと混ぜ合わせ、①を和える。

