



令和4年 5月

風薫る、さわやかな季節になり過ごしやすいになりました。
5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆などが出回ります。
香いや味にちょっとくせはありますが、献立にも取り入れ旬のおいしさを給食で
味わってもらいたいと思います。



子どもたちみんなが元気に
育ち、大きくなったことを祝う日

～こどもの日は何をやる？～

- ・こいのぼりを揚げる
(子どもたちの健やかな成長を願って)
- ・五月人形を飾る
(子どもたちの力強くたくましい成長を願って)
- ・菖蒲湯に入る
(暑い夏を健康に乗り切るため)



～何を食べる？～

- ・柏餅
新芽が育つまで冬の間も古い葉が落ちない
ことから、「子孫繁栄」の意味を持つ

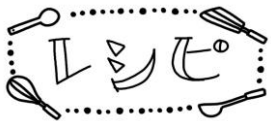


大切な朝食



朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える
「エネルギー源」の供給です。
朝食を食べていない子どもは、脳と体に栄養
が行き届きません。園での活動に支障が出たり、
イライラしやすくなります。
幼いうちから朝食をとる習慣を身につけること
が大切！

きちんとした朝食を作って食べさせるのは、
とても難しいと思います。まずは、お子様が好
きな物や食べやすい物で、食べる習慣をつけ
ることから始めましょう。
空腹時は胃が刺激を受けやすいので、牛乳・野
菜ジュース・スープなど胃にやさしいものを選
んでみてください。



～ひじきのマリネ～

作りやすい分量			
ひじき	20g	きゅうり	200g
☆しょう油	15g	にんじん	50g
☆みりん	8g	じゃこ	50g
☆酒	8g	☆油	16g
☆水	75cc	☆米酢	20g
		☆砂糖	10g
		☆塩	1g

☆作り方☆

- ①ひじきをたっぷりの水で10分程度戻したら、ザルにあげて流水で20秒ほど流し、やさしく水洗いをする。
- ②鍋に☆を入れひと煮立ちしたら、①を加えて5分程煮て冷ます。(冷めたら水気を切っておく)
- ③きゅうり、にんじんを千切りにする。
(にんじんは食べやすいように柔らかく下茹で可)
- ④☆を混ぜ合わせて、マリネ液を作る。
- ⑤ボウルに②、③、④、じゃこを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥味が馴染んだらお皿に盛り付けて完成！

○じゃこをハムに変えてもOK
○油は、オリーブ油やごま油でも可