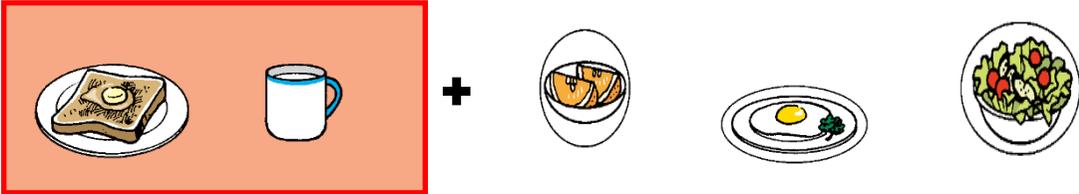


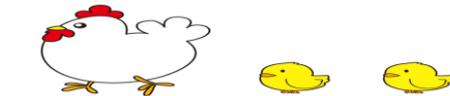


# 5月 給食だより

5月になると、緑鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせがありますが、旬のおいしさを給食で味わってみたいと思います。



子どもたちは毎日フル活動です。元気に保育園で過ごすためにも朝食をしっかり食べて登園することが大切です。まずは何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにも配慮くださいますよう、お願い致します



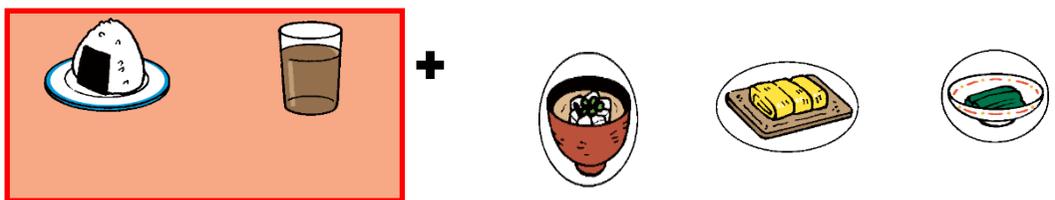
- ①主食はタンパク質が多く、エネルギーになります
- ②主催はたんぱく質が多く、体を作ります。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

## 何を食べれば いいのかな？

<p>③副菜 野菜、 果物など</p>	<p>②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など</p>
<p>① 主食 ごはん、パン 麺類など</p>	<p>④汁物 味噌汁、 スープ、 牛乳など</p>

朝ご飯はバランスが大切。  
①～④をそろえましょう！

### いつもの朝食煮プラス1品



## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやしもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



### ♪保育園のレシピ♪

幼児 4人分

<材料> 鯖の当座煮  
鯖・・・4切れ (50g) ニンニク・・・少々 梅干し・・・8g  
砂糖・・・6g しょうゆ・・・4cc 水・・・80cc

- ①ニンニクはすりおろす
- ②梅干しは種を取り、包丁でたたく
- ③ ①②しょうゆ、砂糖、水を鍋に入れて煮立て、鯖を入れ煮る
- ④しっかりと味がしみたら出来上がり