



きゅうしょくだより



令和7年5月1日
くろかわのぞみ保育園
No.158

日差しの強い日が増え、新緑がきれいな季節となりました。新しいクラスで1ヶ月が経ち、少しずつ慣れてきたことと思います。給食室にはこの時期しか味わえない旬の食材が届いています。今月は幼児クラスの食育でそら豆のさや取り、そら組さんはグリーンピースのさや取りとバター作りを予定しています。各クラスでは夏野菜の苗を植え、収穫までの過程も楽しみます。

先月は幼児クラスで箸の持ち方指導を行いました。スプーンやフォークを上手に持てると、箸への移行もスムーズです。ご家庭でもフォローをしていただけたらと思います。



旬の食材と献立



●そら豆

ほくほくとした食感と甘みが美味しいそら豆。さやが空に向かって上向きに実ることから「空豆」と名付けられたという説があります。さやの中がふわふわしているのも特徴です。ご家庭でも一緒にさやむきをしてみたいはかがでしょうか？

今月はホクホクサラダにして味わいます。

他にもスナップえんどうやグリーンピースなど、春の豆は種類がいろいろあります。



献立の紹介



5月は新じゃが芋、新ごぼうなど今の時期ならではの食材を使い、食べやすい献立を取り入れました。

今月の新献立

●切干し大根とツナの炒め煮

切干し大根と人参、ツナを胡麻油で炒め、鶏ガラスープの素、しょう油、砂糖を入れて煮ます。旨味たっぷりのメニューです。

●昆布ゆかりごはん

塩昆布をごはんに炊き込み、ゆかりを混ぜました。昆布の旨味、ゆかりの酸味など、いろいろな味が楽しめます。

こどもの日を楽しみましょう

5月5日はこどもの日、端午の節句ともいいます。端午の節句は中国から伝わり、病気や災いを避けるための行事として行われていました。今では、こどもの日として子どもの健やかな成長を願って祝う行事になりました。

こどもの日には柏餅やちまきのもち菓子を食べる習慣があります。柏の木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないので縁起が良いとされています。また、たけのこもこどもの日によく食べられています。成長が早くまっすぐ育つたけのこには、子どもが健やかに育つようにとの願いが込められています。

園では4月に幼児クラスで柏餅を味わいました。

ちまき



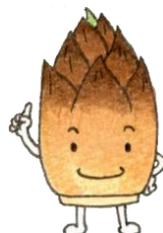
柏餅



たけのこクイズ

たけのこは1日に最大どれくらい大きくなるでしょうか。

- ①10センチ ②30センチ ③1メートル



正解は・・・③1メートル
雨が降った後は特にぐんぐん成長するそうです。