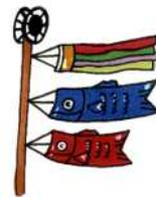


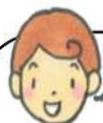


きゅうしょくだより



こども未来局 保育・子育て推進部 中丸子保育園 令和7年5月1日

新しい環境に少しずつ慣れてきたころでしょうか。夏のような暑さの日もありましたが、過ごしやすい季節になってきましたね。しかし、おとなもこどもも環境の変化による疲れが出やすい時期です。活動と休息のバランスを取って、元気に楽しい日々を過ごしましょう。



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。感触を楽しみながら、こどもと一緒にさやむきするのも良いですね。

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



園生活に少しずつ慣れてきたころでしょうか。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

塩昆布をご飯に炊き込み、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。

4月の給食お手伝い

“さやえんどう”

ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。そのまま調理すると口に筋が残ってしまうため、美味しく食べるために筋をとるのがおすすめです。

《筋の取り方》

ヘタを少し折り、そのまま引くとヘタにつながった筋がとれます。



“さやえんどうの筋とり”を4歳児、5歳児が行いました。

ポキッという音を立てていたり、一方でなかなかヘタを折れずに苦労していたりする姿がありました。「できたよー」と上手につまんで筋をとっていたり、「まだあるー？」と積極的にお手伝いしてくれたりしていました。

来月以降もお手伝いをお願いする予定です。お楽しみに。

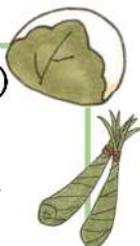
5/5こどもの日（端午の節句）

A. こどもの日は何を食べるの？

Q. 子どもの健康と元気な成長を願い、

「柏もち」や「ちまき」を食べます。

柏もちには新しい芽が出るまで古い葉が落ちない“かしわの木”のように親から子、孫への命がつながるようにという願いが込められています。



“野菜の旨煮”や“凍り豆腐のそぼろごはん”として味わいました。

手のひねり具合が素敵でした。

