

ようちえん給食

給食だより

2019 5月号

5月5日はこどもの日

男の子の成長を祝う行事としてすっかり定着していますが、もともとは中国で梅雨が始まる5月に病気や邪気を祓っていたことが伝わってきたとされています。

こいのぼりを飾る風習は日本独自のもので江戸時代から親しまれてきました。晴れやかな五月晴れの中、元気に泳ぐこいのぼりには今も昔も変わらずに多くの親たちの「元気にすくすく育つように」と、子どもへの願いが込められています。

食育MEMO

今年は10連休の方もいらっしゃると思います。お休みな中、子どもさんと一緒に簡単なものを作ってみたいはいかがでしょうか？



こいのぼり風アレンジおいなりさん

ごはんにお好きな混ぜご飯の素を混ぜ、いなりの皮につめます。キュウリ、さくらでんぶ、錦糸卵、人参などを使い、可愛らしくトッピングをします。楽しくできてこどもの日のお祝いにピッタリですね☆ぜひ親子で作ってみてください(^ ^) /



♪♪♪ ようちえん給食の工夫 ♪♪♪

お弁当試食会などで保護者の皆様のアンケートでお子様の食事に関するお悩みの声が多いのが「偏食」「食わず嫌い」「少食」です。あまりに食が細かったり、偏っていると心配になりますよね。ようちえん給食のお弁当には園児さんたちの「食べてみようかな」と思うようなちょっとした工夫をしています！

カラフルで楽しいお弁当

彩りの良い見た目ですぐに食欲アップ！

食べやすいお弁当

苦手なおかずがあっても、「他のおかずは食べられたよ！」や「一口なら食べてみようかな」の気持ちを応援します！

少しづつい3い3なおかずが入ったお弁当

年少さんでも食べやすいように大きいものは半分にカット。おにぎりやサンドイッチなども取り入れています。



LINE はこちらから登録できます！

毎朝お弁当の写真を配信しています



郷土料理紹介 富山県の「たけのこの味噌煮」

富山県でよく食べられる郷土料理です。タケノコとわかめの「若竹煮」は全国的に有名ですが昆布を使い、じっくりと煮込んでお出汁の効いたこちらの煮物もとても美味しいですよ。



5月15日(水)のお弁当に登場するよ！

旬の食材紹介 たけのこ お弁当にたくさん登場するよ！



タケノコに含まれるチロシンは、神経の伝達に関わる物質をつくったり代謝をコントロールする甲状腺ホルモンの原料になる大切な物質で健康な心と体作りには欠かせない栄養素です。



作ってみよう！ たけのこの味噌煮 (3~4人分)

■材 料

筍(水煮)…… 1/2本・約200g
 だし昆布 …… 20cm程度
 味噌 …… 大さじ3
 みりん …… 大さじ3
 酒 …… 大さじ3
 砂糖 …… 小さじ2
 青ねぎ(刻みねぎ) …… 適量

■つくりかた

- ① 筍水煮でない場合は、筍を米のとぎ汁に入れてアク抜きし、下茹でをします。
- ② 筍を1cm位の厚さの食べやすい大きさに切り、だし昆布を3~5cm位に切ります。
- ③ 鍋に筍と、昆布、それがかぶる位の水を入れ、沸騰するまで強火にし、落とし蓋をして弱火でじっくりと煮ます。
- ④ 30分位を目安に、昆布がとろりとしたら火を止めます。
- ⑤ 器に盛り付けて、刻んだ青ねぎをかけたら出来上がりです。

新鮮な筍の風味を感じ旬の食材を楽しみましょう！

※沸騰するまでは強火にしています。沸騰したらすぐに弱火にしてください。沸騰時間が長いと、味噌の風味がなくなってしまうので、ご注意ください。落とし蓋はキッチンペーパーなどで代用も可能です。

アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用しておりません。その他についてはお問い合わせください。

ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15
 TEL: 022-782-0821
 FAX: 022-782-0822
 URL: youchien-kyushoku.jp



栄養士：菅原愛子
 栄養士：鈴木綾子