

給食からのおたより

5月

令和3年度 面川報徳保育園



入園、進級から1ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れて、給食やおやつもお友だちと楽しく食べられるようになってきました。

環境や気温の変化により体調を崩しやすい時期ですので、ご家庭でも栄養と睡眠がたっぷりとれるよう生活リズムを整えて下さい。



端午の節句

5月5日はこどもがたちが明るく健康に育つようにという「こどもの日」です。この日は、柏餅・笹団子・ちまきなどを食べてこどもの成長発達を祝います。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはカロリーが低く、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこは、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



柏もちの由来



柏は新芽が出ない限り葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起の良い木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので邪気を払うと言われています。



5月の予定

21日(金) 誕生会



材料(子ども4人分)

豚肉	80g
みりん	1.5g
しょうゆ	2g
しょうが汁	1.5g
片栗粉	1.5g
ゴマ油	8g
たまねぎ	40g
たけのこ	40g
ピーマン	20g
砂糖	1.5g
酒	3g
塩	1g
しょうゆ	6g

A



ミニレシピ

豚肉とピーマンの炒め物

<作り方>

- ①豚肉(せん切り)はAの調味料に漬け込む。
- ②ごま油でたまねぎ(うす切り)、豚肉、たけのこ(せん切り)、ピーマン(せん切り)を炒め、調味料を加える。

★様々な季節の野菜を加えてもおいしいです。
緑黄色野菜は油と一緒に摂るとビタミンAの吸収率がよくなります。

