

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	5月の旬の食材 新ごぼう、ふき、アスパラ、そら豆、絹さや、レタス、グリーンピース、たけのこ、新じゃがいも、新たまねぎ、春キャベツ、チンゲン菜、たけのこ、あじ、かつお、いちごなど		5月23日(金)は全クラスお弁当の日 です。 準備をお願いします。		憲法記念日	
午前おやつ						
午後おやつ						
食事メニュー	5	6	7	8	9	10
午前おやつ	こどもの日		振替休日			
午後おやつ						
食事メニュー	12	13	14	15	16	17
午前おやつ						
午後おやつ						
食事メニュー	19	20	21	22	23	24
午前おやつ						
午後おやつ						
食事メニュー	26	27	28	29	30	31
午前おやつ						
午後おやつ						

~5月のおやくそく~
 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう

普段何気なくしている食事のあいさつですが、食事のあいさつにはそれぞれ意味があります。食事のあいさつのの意味を知って、心を込めて家族みんなであいさつをしましょう！



「いただきます」

食材となる米や野菜、牛や豚、鶏、魚といった生き物の命をいただくことへの感謝が込められています。



「ごちそうさま」

お米や、野菜を育ててくれた人、魚を獲る人、料理を作ってくれる人など食事が並ぶまでに関わったあらゆる人へのありがたい感謝の気持ち が込められています。

★塩麹・醤油麹を作っています★

4月から塩麹・醤油麹を作り始めました。塩麹は、米麹に塩と水を混ぜて、醤油麹は、米麹にしょうゆを混ぜて発酵・熟成させたもので、食材のうま味をアップしてくれる万能調味料です。また米麹には、免疫力を向上してくれたり、腸内環境を整えてくれたりする栄養素が多く含まれていて健康上の効果が期待できます。園の給食では、これから塩を塩麹に代えて使用していきます。塩麹や醤油麹を使ったレシピも発信していこうと思っています。

もりもりごはんをたべてるよ！

入園・進級して1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきました。園での給食をもりもり食べている子どもたちです。



端午の節句のかしわもち

柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、「家系が途絶えない」という意味からこどもの日に柏餅を食べるようになりました。ですが、柏の葉は島根県にはとれにくいため、代わりに「カタラの葉」を使うようになったそうです。園では、5月23日（金）の午後おやつにカタラの葉を使って柏もちを作ります。

立春から88日目を八十八夜と言います。（毎年5月2日頃）
 ♪夏も近づく八十八夜～という茶摘みの歌があるように、八十八夜に摘まれた新茶は栄養価が高く、不老長寿の縁起物とされています。
 園では、新茶を使って5月9日(金)の給食に魚の新茶揚げを出します。

豆がおいしい季節です

春から初夏にかけて、グリーンピースやスナップエンドウ、そら豆などの豆類がおいしい時期です。栄養価も豊富で疲労回復や便秘解消にも効果的です♪また、この時期の豆は甘みも強く、とてもおいしいです。

こんなことしたよ♪



たけのこの皮むき
 (ひまわり組)
 (あじさい組)



ふきのすじとり
 (ひまわり組)



スナップエンドウの
 すじとり
 (ひまわり組)



いろいろなレシピを用意していますので、欲しい方は職員にお声かけ下さい。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。

※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。

※献立表は東部保育園HPにも記載しています。