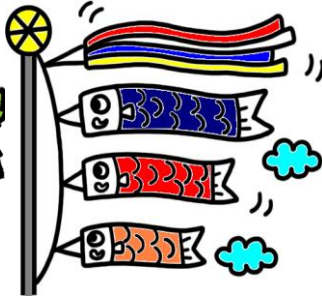




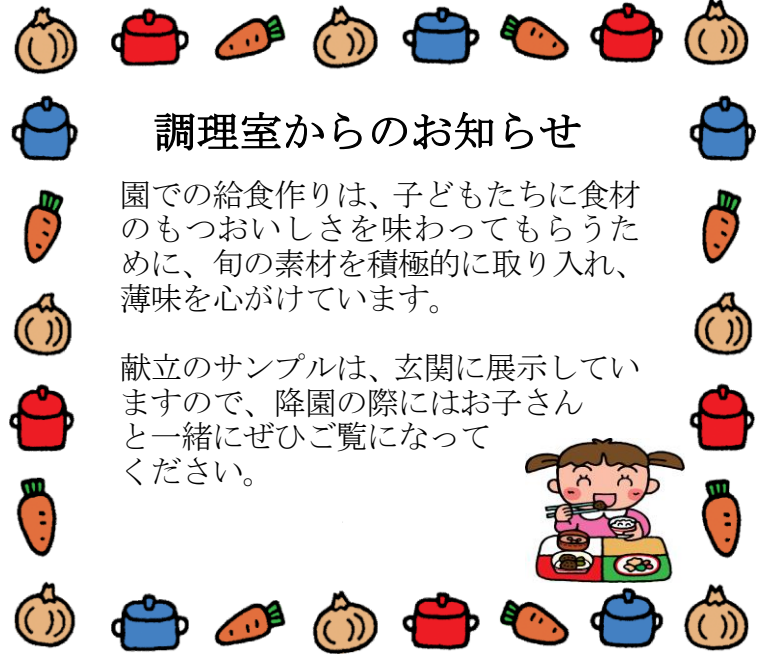
給食便り



端午（たんご）の節句と柏餅



この日に食べる行事食といえ
ば柏餅です。
柏の葉は新芽が出るまで古
い葉が落ちないことから、
「子孫繁栄」の縁起をかつい
で、柏餅を食べるようになっ
たと言われています。



調理室からのお知らせ

園での給食作りは、子どもたちに食
材のもつおいしさを味わってもら
うために、旬の素材を積極的に取り
入れ、薄味を心がけています。

献立のサンプルは、玄関に展示して
いますので、降園の際にはお子
さんと一緒にぜひご覧になって
ください。



5月24日（金）は春の遠足です。



うさぎ・ぞう・きりん組はお弁当の用意をお願いいたします。



♪お子さんの好きな食べ物を

○遠足と言えばお弁当！楽しく食べられるよう、お子さんの大好きなおかずなどをいれましょう。

♪分量はどれくらい？

- 大人の約半分が目安です。ごはんとおかずを半々がバランスがよいです。
- 「全部食べられた！」という満足感が大切。自信につながります。食べきれぬ量をつめましょう。

♪ごはんをおいしく詰めるには？

○ごはんはぎゅうぎゅう詰めこまず、ふんわりと。ぎっしり詰めるとごはんの粒がつぶれて固まり、冷めた時おいしくありません。おにぎりを握るときも、ぎゅうぎゅうと握らず、米粒をまとめるような感じで握るとおいしいおにぎりになります。

♪食べやすい大きさと形で

○おにぎりやおかずも一口サイズにし、ラップで包む、ピックで刺しておくなど、パクッ！と一口で食べられる形がおすすめです。

例えば・・・コンビニのおにぎりの1/4 ぐらいをおにぎりの大きさにすると、一口サイズになり食べやすくなります。

○お弁当箱もお子さんが扱いやすいものや、食べ切れる大きさのものがよいでしょう。

○ケチャップなどのソース類は、あらかじめおかずの下にひくと、蓋につくことはありません。

☆お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてからふたをしましょう。菌の繁殖を防ぎます。

お弁当を詰めるとき 彩りよく詰めるポイント★

彩りよく詰めたお弁当は栄養バランスがとれているものです。6つの色で彩りよいお弁当にしてみませんか？

〈おいしい6つの色〉

- ・赤＝人参 赤ピーマン トマト
- ・黄＝卵 さつまいも かぼちゃ
- ・緑＝ピーマン さやいんげん 絹さや グリンピース
アスパラガス ブロッコリーブロッコリー
- ・茶＝魚・肉・豆類
- ・黒＝海藻類（海苔・昆布・わかめ）黒ごま
- ・白＝ごはん

〈詰めるときは？〉

ハンバーグなど茶色いおかずの側にブロッコリーやトマトなどの野菜をおくと彩りよく見えます。野菜が苦手なお子さんには色つきのカップやピックを使うと華やかになります♪

赤や緑のおかずは、目で見るとおいしさの引き立て役と同時に、ビタミン、ミネラル類を含んでいるものが多いです。お弁当だと野菜が不足しがち。おかかや和えたり、塩茹でしたものなど味がしっかりついていると食べやすくなります。