

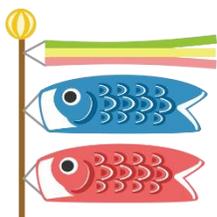
5月 給食だより

2023年5月 聖星保育園

新年度が始まり、1か月が経ちました。

子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、元気に遊ぶ姿が多く見られています。疲れが出てくる頃ではありますが、給食の時間も楽しみながら、旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう！

5月の予定



●8日(月) こどもの日メニュー

らいおん組さんがリクエストしてくれた、唐揚げ、かぼちゃのサラダを取り入れました！

●18日(木) 5月誕生会

昼食は、おかかごまふりかけごはん、みそ汁、鶏天、たけのこの煮物、和風コールスロー、グレープフルーツ、おやつは、ベリーケーキ、牛乳です！

●19日(金) 園外保育

きりん・くま・らいおん組さんは、家庭弁当のご用意をお願いします。

5月の献立について

この季節ならではのメニューになるように、毎日旬の食材を取り入れました！春から夏にかけての移り変わりを感じてもらいながら、旬の食材を楽しんでもらえたら嬉しいです！また、5月10日(水)スクエアスコーンは3種類のジャム、5月26日(金)あじのフライ風はタルタルソース・中濃ソースから子どもたちに好きなものを選んでもらいます！

5月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	506	19.2	13.7	206	2.2	234	0.28	0.36	24	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	456	17.1	12.7	219	2.1	203	0.24	0.34	20	1.2
1日の給与栄養量	922	34.6	25.6	422	4.6	372	0.50	0.54	40	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー、P=たんぱく質、F=脂質、Fe=鉄)

旬の野菜について知ろう！野菜クイズ

ぜひお子さんと一緒にやってみてください♪

Q1、カレーに入れることが多い野菜で「茎」の部分を食べているものは？

A:玉ねぎ B:じゃが芋 C:にんじん

答え、B:じゃが芋

じゃが芋は地下の「茎」にあたる部分となり、玉ねぎは「葉」、にんじんは「根」の部分になります。



Q2、黄色の花を咲かせる野菜は？

A:かぶ B:なす C:ピーマン

答え、A:かぶ

かぶの花期は3~5月頃で、黄色の花を咲かせます。また、なすは紫色、ピーマンは白色の花になります。



Q3、土の中で育つ野菜は？

A:ブロッコリー B:トマト C:ごぼう

答え、C:ごぼう

土の中で育つ野菜は、土から栄養をもらい、ごぼうは食物繊維やミネラル類を多く含みます。ブロッコリーとトマトは土の上で育ちます。土の上で育った野菜は、太陽の光を浴びて鮮やかな色になります。



聖星保育園で大人気&らいおん組リクエストメニュー！

5月8日(月)の献立より 唐揚げ

<材料> ●鶏もも肉 1枚 ●片栗粉 適量 ●揚げ油

☆酒 12g ☆しょう油 20g

☆おろししょうが 6g ☆おろしにんにく 6g

<作り方>

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに☆を混ぜ合わせ、①を入れてよく揉み、15分程漬ける。
- ③②に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。

(熱した油に菜箸を入れてみて、細かい泡が上がってきたら170℃です。)



調理場からのお願い

食数の数を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。

