

キッチンだより

★5月号★

しののめ保育園

新しいクラスでの生活が始まり、約1カ月が経ちました。

子どもたちも、少しずつですが新しい生活に慣れてきているようです。

おともだちと元気いっぱい遊ぶ為にも、しっかり食べる事が大切です。お昼ご飯の中には苦手なものが出るかもしれませんが、ランチルームでお兄さんお姉さんと一緒に食事をする事で、苦手な食材を摂取していけると良いですね。

お誕生日の献立は、11日と18日に2回提供させていただきます。旬の筍ご飯・柔らかいヒレカツ・スコッチエッグ・ポテトサラダ等子どもたちの大好きなメニューばかりです。楽しみにしていて下さい！

5月5日は端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長を願うお祭りです。

この日にまつわる食べ物は、もち米を竹の皮で包んだ「粽（ちまき）」や「柏餅」です。

粽（ちまき）は、邪気を払う為、柏餅は無事に育ちますようにと言う意味があります。

5日より少し早くなりますが、1日（木）のおやつにもち米を使用した、子どもたちが食べやすい「おこわ」を代わりに提供しお祝いを致します。

4月の食育について

しりしりは沖縄の料理で人参を細かく千切りにした物を卵で炒めた料理です。千切りはとても大変でしたが、でしたが、先生達に手伝ってもらいながら完成しました。「おいしくなーれ」と魔法の言葉を言いながら、一生懸命に作ったので、お昼にキッチンから出てきた人参しりしりと同じくらい美味しく出来ました。

4月中旬からは、畑で採れた大根で切干大根を作り始めました。大根がどのくらい小さくなるか楽しみですね。

【クッキング】

《めばえ》

10日（水）空豆を剥いてみよう。

16日（火）えのきを裂いてみよう。

29日（月）きゅうりのおかか和え

《つぼみ・みのり》

8日（月）小松菜のなめたけ和え

11日（木）ポテトサラダ

18日（木）マカロニサラダ

24日（水）焼きビーフン

26日（金）海藻サラダ

♪ 旬です！グリーンピースご飯 ♪

☆グリーンピースのさや付を使用する事で、本来の匂いや食感を味わう事ができます。

出回り期間が短い食材ですので、この時期に是非お試し下さい。

【材料】（3人分）

- ・お米 3合
- ・水 ご家庭の炊飯器の白米モード
- ・グリーンピース（さや付） 6本
- ・だし昆布 5cm角
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3

【作り方】

①お米を洗いザルに上げ、30分水に浸けます。

この時に一緒に、だし昆布も一緒に入れて下さい。

②グリーンピースを炊飯器に入れる直前にさやから取り出します。

