

キッチンだより

★5月号★

しののめ保育園

新年度に入り、早くも1カ月が過ぎようとしています。保育園が初めてのお友だちも、進級したお友だちも色々な事に挑戦している姿が見られました。ゴールデンウィークが終わった後、また元気に登園できるように、規則正しい生活リズムで過ごしたいですね！

連休最終日の5月5日は子どもの日！男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日ですね。

保育園では、1日遅れですが5月6日に、子どもの日(端午の節句)に食べると縁起が良いとされている『かつお』を出します！他にもちまきは無病息災(主に関西圏)、柏餅は子孫繁栄(主に関東圏)などの意味から、その日に食べられるようになりました。

この時期ならではの物を食べて、日本の行事を楽しみたいですね！



～春の遠足 お弁当♪～

保育園では5月に、子どもたちも楽しみにしているお弁当weekがあります。

そこで今回は、お弁当にぴったりのおかずを2つご紹介したいと思います！

お弁当作りのポイント

- ・彩りよく詰めることで、栄養バランスも◎
- ・肉、魚、卵には完全に火を通して、食中毒予防を！
- ・完全に冷ましてから蓋をしましょう

【クッキング】

・めばえ

今月はお休みです。

・つぼみ、みのり

10日(月)そら豆を茹でてみよう！

14日(金)アスパラを茹でてみよう！

17日(月)いんげんの胡麻和えを作ろう！



◎カニカマ入り卵焼き

- ・卵 2個
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・カニカマ 3本
- ・和風だし 大さじ1
- ・万能ねぎ 1本
- ・サラダ油 大さじ1

〈作り方〉

- ①カニカマは手で割り、万能ねぎはみじん切りにする。
- ②卵、①の具材、調味料を入れ、よく溶く。
- ③中火にしたフライパンにサラダ油を入れ、全体に薄く塗り、3回に分けて②を入れ、巻いていく。
- ④粗熱が取れて、切り分けたら完成！

◎アスパラベーコン巻き

- ・アスパラ 2本
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ハーフベーコン 4枚

〈作り方〉

- ①アスパラの根本10cm位の皮をピーラーでむく。
- ②アスパラをベーコンの幅に合わせて切り、電子レンジで20秒ほど加熱し、柔らかくする。
- ③アスパラ2本ぐらいを巻いていき、爪楊枝で止める。
- ④フライパンでよく焼いたら、最後に爪楊枝を外して完成。