

キッチンだより

★5月号★

しののめ保育園

春の暖かな日差しが、少しずつ初夏の強い日差しへ変わっていく頃となりました。この季節はまだ暑さへの耐性が弱いので、注意が必要です。園庭では子ども達が真っ赤な顔で汗をかきながら遊んでいる姿も見られるので、こまめな水分補給を促していきたいと思います。

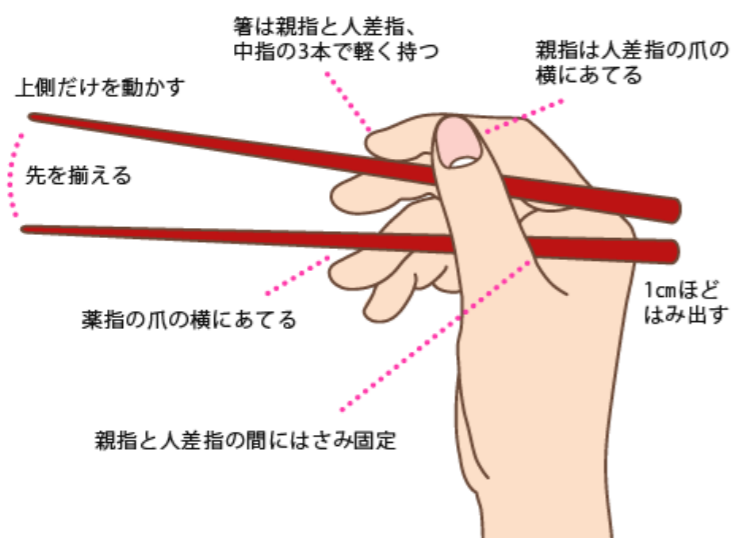
5月はお弁当ウィークの他、らいおん組さんは初めてのお泊りもあり、イベントが沢山！旬の食材にはその季節に必要な栄養が含まれているので、積極的に取りたいですね。今月の旬食材はアスパラ、グリーンピース、新じゃが、そら豆、筍、グレープフルーツ、しらす、もずく、わかめ等。献立にも沢山取り入れたので、どんなメニューで登場するか、探してみてくださいね！

○お箸の持ち方

私達の食事に大きく関わる食具、お箸。個人の茶碗とお箸を使うのは日本だけの習慣だそうです。

丁度いいお箸の選び方は親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。子ども達の場合は成長に合わせて、使いやすい物に変えましょう。

食事をきれいに食べるには、使いやすい箸の長さの他に、正しい持ち方がとても重要です。正しい持ち方を確認してみましょう！



<クッキング>

めばえ

16日(月)かぶのゆかり和えを作ろう！

20日(金)浅漬けを作ろう！

つぼみ・みのり

6日(金)スコーンを作ってみよう！

13日(金)カレーライスを作ってみよう！

24日(火)スコップコロツケを作ってみよう！

☆簡単！ヨーグルトクリーム！

材料

水切りヨーグルト・・・150g

クリームチーズ・・・25g

生クリーム・・・100ml

砂糖・・・25g

作り方

- ・クリームチーズを室温に戻し、柔らかくしたら砂糖を加え混ぜる。
- ・水切りヨーグルトを加え、混ぜる。
- ・泡立てた生クリームを2回に分けて加え全体を混ぜ、完成。

ピュアココアをかければティラミスにもなります。クラッカーに付けたり、果物を添えたりと、色々なアレンジが楽しめます！

11日のオレンジパフェでも使用するレシピです。ぜひ作ってみてくださいね！

<牛肉の取り扱いについてのお知らせ>

これまで横浜市より、放射性物質が検出されたため、牛肉については使用を控えるよう依頼されていましたが、近年は全国の生産地における飼料、飼養管理の適正化が進み、牛肉の検査結果が基準値を十分に下回っている状況です。

この状況を踏まえ、令和4年3月25日に横浜市より、牛肉の使用許可の通知がありました。

これにより今後、当園でも牛肉を使用した献立を取り入れていきたいと考えています。