



5月給食だよ!



令和6年5月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

心地よい春風の中で、入園した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきました。季節の変わり目になりますので体調管理に十分に注意しながら元気に過ごしましょう。“子どもの日”にちなんだ行事食は「鯉のぼりハンバーグ」、かぶとの形をした「かぶと春巻き（アップルパイ）」を提供する予定です。



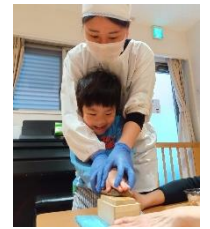
子どもの日のお祝い

5月5日「子どもの日」は鎧やかぶとを飾り、鯉のぼりを立て男の子の成長を願います。“柏餅”や“ちまき”を食べ、夜は“菖蒲湯”に入ります。柏餅を包んでいるかしわの葉は、新しい葉が出るまで枯れないことから、家系が末長く途絶えないと言われていいます。端午の節句の時期に盛りを迎える菖蒲。菖蒲から溶け出す“テルペン”という成分は皮膚や呼吸器から吸収され、疲労回復などの健康効果があります。



4月食育集会 テーマ「出汁について知ろう」

今年度初めての食育集会を行いました。味覚には5つの味があることを知り、うま味の正体を探りました。かつお節がどのように作られて、削り節になるまでの過程を知り、最後に出汁の取り方の実演を行い試飲をして、うま味の味を確かめました。給食の時間には“味噌汁”を飲んで出汁を味わい、「お魚のふわふわから出汁が取れるんだよね!」と話していました。5歳児クラスでは“かつお節削り体験”をしました。



にじ組『はし指導を行いました』

いつも給食を楽しみにしてくれているにじ組さんです。新年度が始まると「おはしをつかってみる!」と意欲的の姿が見られ、“はし指導”を行いました。はじめに親指と人差し指を動かす体操をした後に、スプーンの“下手持ち”を確認しました。その後箸を1本ずつ持って正しい持ち方を知り、スポンジをつかんでみました。給食でも無理のない範囲で進め、正しい持ち方で使えるよう見守っていきたいと思います。ご家庭でもスプーンの持ち方や箸の持ち方について知らせていただければと思います。



給食レシピ~大根とツナのスパゲッティ~

〈材料 作りやすい分量〉

◎スパゲッティ…250g

◎大根…300g

◎ツナ缶詰…100g

▲酢…10g

▲しょうゆ…10g

▲砂糖…16.5g

◎バター…5g

▲塩…2.5g

◎刻み海苔…適量



〈作り方〉

- ① 大根はおろして汁ごと鍋にいれる。ツナは油を切っておく。鍋を火にかけて大根を加熱する。
- ② 大根の辛みがとんだら▲の調味料を入れて煮る。
- ③ 火を弱めてツナ缶詰を入れて、さっと加熱する。
- ④ スパゲッティを茹でてバターを絡めておく。
- ⑤ 茹でたスパゲッティに③のソースをかける。