

給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育園
令和5年5月発行

入学や進級から1ヶ月が経ち、園の生活にも慣れてきて、給食を楽しんでいる姿も見られるようになりました。給食を通して食事は楽しいものであり、身体にはもちろん、心にもおいしいものであると子どもたちなりに感じてほしいと思います。

楽しい食事時間の中で、色々な食材を食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう。



赤の食材・・・たんぱく質

血や筋肉や丈夫な骨を 作って身体を大きくする。

黄の食材・・・糖質、脂質

元気いっぱい遊んだり、身体を動かすための力を作る。

緑の食材・・・ビタミン、ミネラル

病気や風邪から体を守る。お腹のそうじをして排便を促す。

赤・黄・緑の3色の食材を
バランスよく食べて、
元気な身体を作りましょう！

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

☆簡単 筍ごはん☆

【材料】4人分

ごはん・・・400g	★醤油・・・小さじ2
ポイル筍・・・40g	★砂糖・・・小さじ1/2
油揚げ・・・1枚	★酒・・・小さじ1
	★みりん・・・小さじ1

【作り方】

- ①ポイル筍を千切り、油揚げは油抜きをし細切りにする。
- ②鍋にお湯をはり沸騰したら筍、油揚げを入れ、★の調味料を入れる。
- ③煮汁がなくなったら、ごはんと一緒に混ぜて出来上がり！

