



食だより 5月号



こいのぼりが元気に泳ぎ、すがすがしい季節になりました。
 入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい園生活にも慣れ、子どもたちの声が園内に響いています。
 これからどんどん暑くなりますが、栄養バランスのとれた食事をして毎日元気に過ごしましょう♪



** おやつについて考えよう **

どんな物を食べたら良い？

糖質を中心とした脂肪の多すぎないおやつにしましょう。
 《おすすめおやつ》
 ぶかし芋、煮干し、昆布、くだもの、おにぎり など



成長期の子どものには、それに見合った栄養が必要です。
 子どもは、1度にたくさんの量を食べることができないので
 3食以外にもう1回食事が必要になってきます。
 その4回目の食事が「おやつ」です。

市販品はほどほどに…



市販のお菓子には、砂糖や油がたくさん入っているの
 で食べすぎに注意しましょう。袋ごと渡すのではなく、
 1回に食べる量をお皿に出してあげましょう。



食材の紹介 うすいえんどう

一般的にグリーンピースと呼ばれている種類ですが、
 冷凍物や缶詰等と違い、豆ご飯や卵としなど
 様々な料理に使える春の旬野菜です♪

子どもたち 大好きレシビ



写真はイメージです

★手作りドレッシング★

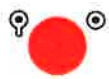
◆材料（作りやすい分量）

- ・酢 大さじ2
- ・100%オレンジジュース 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ2
- ・さとう 大さじ1
- ・塩 少々

◆作り方

- ① 密閉できる容器に材料をすべて入れ、
 ぴったりフタを閉めて、よく振り、混ぜ合わせればできあがり♪

※ ポウルに入れて泡立て器でよく混ぜてもOKです！



もったいない献立 キャベツの芯サラダ

NO-FOODLOSS PROJECT

キャベツの芯には葉の部分よりもビタミンCが
 多く含まれているので捨てずにとっておきましょう♪

- ①キャベツの芯をみじん切りにする。
- ②①をボウルに入れて塩を入れてよく混ぜ、
 10分程おいてから水気を切る。
- ③水気を切ったコーン缶を加え、マヨネーズを加える。
- ④よく混ぜて、味がなじんだら出来上がり。

お米丸と日本めぐり



☆今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知って
 いただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを巡りましょう♪

今月は「福井県」でござる

福井県



福井県は長い海岸線もち、
 プリ、サバ、イカ、ズワイガニなどが
 よくとれます。これらの海産物は、
 古くから京都に運ばれていました。
 福井と京都をむすぶ街道は
 「鯖街道(さばかいどう)」とよばれ
 互いの食文化に影響をもたらしました。

〈特産品〉
 コシヒカリ(米)、花らっきょう
 さとも、赤かぶら、越前カニ、めかぶ

〈お祭り〉
 ばか
 馬鹿ばやし

