

5月 きゅうしょくだより



2023.5.1 三ヶ島保育園

日中は気温もグッと上がり、過ごしやすい日々が続いていますね。新しい生活も1ヶ月が過ぎ、少しずつ慣れてきたころでしょうか？

5月は、グリーンピースやそら豆、スナックえんどう、ふきなど旬の食材がたくさん使われる予定です。ご家庭でも旬の食材を子どもたちと一緒に味わっていただきね！

親子クッキングのすすめ



普段は忙しくて、なかなか子どもたちと一緒に料理することができない方もいるのではないのでしょうか？お休みの日などお時間のある時に子どもたちと簡単なクッキングをしてみたいかかでしょうか。子どもたちが直接食材に触れる、旬の食材を知るきっかけにもなります。幼い頃から食材の感触や匂い、調理の音、味など五感を刺激することで料理への関心も高まります。おにぎりを握るなど、簡単なことから始めてみてはいかがでしょうか。

にんじんおにぎり (4人分)

<材料>

- ・米…1合
- ・人参…1/4本
- ・いりごま…小さじ1
- ・塩…ひとつまみ
- ・ごま油…小さじ1

<作り方>

- ① ご飯を炊く。
- ② 人参はみじん切り又はフードプロセッサーなどで細かく刻む。
- ③ フライパンでごま油と一緒に炒める。
- ④ 塩とごまを加えて調味する。
- ⑤ 炊き上がったご飯に④を加えて混ぜる合わせ、味を調べて握る。

☆幼児さんはラップがあれば自分でおにぎりを握る事ができますよ！

献立変更のお知らせ

都合により、献立を変更させていただきました。

13日(土) PM おやつ
わかめおにぎり、いちごゼリー

20日(土) PM おやつ
コーンブレッド、バナナ

また、乳児の朝おやつが変更になる場合があります。
よろしくお願いいたします。

5月5日はこどもの日!

端午の節句とも言われ、男の子が強く、元気に育つことを願う行事です。こいのぼりや五月人形を飾り、ちまきや柏餅を供え、菖蒲をお風呂に入れて身体を清めます。また、柏餅には子孫代々栄えるようにと願いが込められています。