5月 給食だより

畦野こどもの里保育園

寒暖の差も少しずつやわらぎ、木々の緑がひときわ鮮やかな季節となりました。　入園、進級からひと月が経ち、新しい環境にも慣れてきて、給食やおやつも美味しいと言って食べてくれてます。朝から「今日も美味しい給食作ってね」と声をかけてくれる子もいて、給食室みんなで張り切って作ってます。

5月１日は子どもの日ランチです。メニューはかぶとハンバーグ、キャベツのあえ物、アスパラスープ、おやつはこいのぼりケーキです。楽しみにしてくださいね♪

旬の食材を使った献立

ふきごはん

※5月24日のおやつ　ふきおにぎり

米	３合
ふき	100ｇ
油揚げ	30ｇ
みりん	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1弱
塩	小さじ1/3

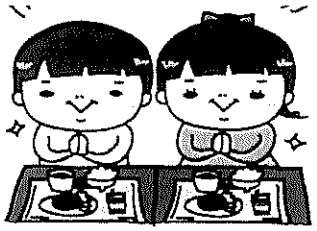
【３合分】

①ふきの筋を取り、薄切りにし、水にさらしアクをとる。
②お米を研ぎ30分程浸水しておく
③油揚げの油抜きをし、薄く切っておく
④炊飯器にみりん、しょうゆ、塩を入れ、３合分の水を入れる
⑤ふき、油揚げを入れて炊く

こどもの日

５月５日のこどもの日のことを「端午の節句」といいます。
この時期は、季節の変わり目で体調を崩す人が多かったため、厄払いをしたり、体に良いものを取り入れるなどして健康を祈願したことがはじまりと言われています。

現在は、家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅を食べて子どもたちみんなが元気に育ち大きくなったことをお祝いをする日となっています。

「いただきます」「ごちそうさまでした」の由来

「いただきます」「ごちそうさまでした」は食べ物に感謝すり気持ちを伝える言葉です。肉や魚、野菜にも命があります。私たちは日々「いのち」をいただいて生きています。
食べることに感謝し、無駄にしないことが大切です。また、食事のあいさつは食べ物を生産したり、調理している人へのお礼と感謝の言葉でもあります。心をこめてあいさつするように心がけましょう