

## 『給食だより』

5月号



新緑のさわやかな季節になりました。

新しいクラスになり約1ヶ月、環境にも少しずつ慣れ、毎日にぎやかな様子が給食室にも伝わってきます。

ひよこ組さんは、初めての保育園生活のスタートです。

慣らし保育中に個別に離乳食説明会を行い、ひとりひとりの食事の形態について確認させていただきました。

離乳食は、ご家庭と保育園とで一緒に進めて行きたいと思います。

すみれ組さんは、グループごとに2、3人のお友達と食事をするようになりました。お友達が食べる姿を見て、苦手なものにもチャレンジする姿が少しずつ見られるようになりました。まだ手づかみ食べのお子さんもいるので調理形態にも配慮しています。

もも組さんでは、4月にそら豆のさやむきのお手伝いをしてもらいました。始める前に、保育士から「そらめくんのベッド」の絵本を読んでもらい、そらめくんのふかふかベッドはどれかな？とみんな興味津々でした。

始めは、そらまめをポキッと折るのが難しいようでしたが、最後まで一生懸命にむいてくれました。

この時期にしか見ることのできない旬の生の「たけのこ」も見ました。

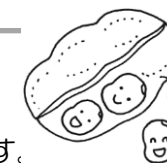
「たけのこの先はとがっているね」「土の匂いがするね」「絵本にのっているよ」など色々な発見がありました。

今月は生のグリーンピースを使用するので、またさやむきのお手伝いで生の食材に触れる体験を通して食べることへの興味につなげられたらと思っています。

先日は、お忙しい中『食生活アンケート』にご協力いただきましてありがとうございました。集計結果は6月19日に開催予定の給食保護者会で報告する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期させていただきます。

集計結果をまとめまして資料で報告させていただきます。

## 春の野菜について



春が旬の野菜には、先月お知らせした野菜の他にもまだまだあります。

☆新じゃが芋… 春に収穫されたばかりのじゃがいもです。通常のじゃがいもと比べて皮が薄く、柔らかいです。

☆新ごぼう… 一般的なごぼうが晩春から冬に収穫されるのに対して、そこまで大きくなるまで育てず、秋に植えたものをある程度育った初夏に収穫された若取りのものです。完全に成長しきってないため柔らかく上品でやさしい香りがします。

☆小かぶ… 一年中流通していますが、4月頃から5月頃に流通量が増えます。小かぶは皮の下に多くの栄養が含まれているのでできれば皮のまま食べるのが良いです。

保育園では、春野菜をお味噌汁やポタージュ、お浸し、ソテー、煮物などにたくさん使っています。かぶの葉も汁ものに入れて柔らかく煮て食べます。

## 今月のレシピ紹介

### 魚の西京焼き・・・お好みのお魚で作れます

<材料>	<作り方>
大人2人、子ども2人	
さけ 30g 10切れ	① みそ、砂糖、みりん、出し汁を混ぜる
みそ床	② ①に魚を漬けて30分程漬けておく。
みそ 大さじ2 三温糖 大さじ1 みりん 大さじ1	③ 魚についたみそをゴムべらやキッチンペーパーなどでふき取り、オーブントースターやグリルで焼く

※焼く時は、焦げやすいので気をつけましょう。

※大人用には、漬けておく時間を長くすると、しっかり味がしみ込みます。

栄養士より

