

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節となりました。
 新年度からひと月が経ちましたね。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたようです。
 給食の時間では、お友達や先生と一緒に食べるおいしい食事と楽しい時間を共有することで、豊かな食経験を育むことを大切にしています。

おもいっきり給食

<アスパラガスのツナ和え>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- ・グリーンアスパラガス 55g
- ・にんじん 25g
- ・ツナ水煮缶 20g
- ・砂糖 1g
- ・食塩 0.3g
- ・酢 2.5g
- ・油 1g



<作り方>

1. アスパラガス・にんじんは食べやすい大きさに切り茹でる(電子レンジの場合、500wで1分程度)
2. 砂糖・塩・酢・油を混ぜてドレッシングをつくる。
3. 2にツナを汁ごと加える。
4. 1と3を合わせてよく混ぜる。



旬の食材



じゃがいも

5月は新じゃがの季節。水分を多く含みやわらかく、普通のじゃがいもと比べてビタミンCも多いのが特徴です。皮が薄いので揚げ・焼き・煮・炒めなど幅広い料理に活用できます！

かつお



春と秋に旬を迎えるかつおですが、春の<初鯨>は今がピークです。身が引き締まり脂が少ないのでさっぱりとしていて、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。



びわ

びわのオレンジ色はカロチノイドによるもので、体内で必要に応じて皮膚や粘膜を守る働きを持つビタミンAに変わります。色鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽい果粉がついたものを選びましょう。

行事食の紹介

【七夕まつり】



【クリスマス会】



【誕生会】



【お別れ会】



誕生会や行事等の保育活動と連携して、給食も特別メニューを提供しています。「みてみて！おほしさまがある！」「おいしいな〜！」とさまざまな反応を見せてくれる子どもたち。給食がより楽しい時間になるように、心を込めて作ります。

食事のマナーについて



お箸やお椀の持ち方、食べる時の姿勢など、食事のマナーについてクイズ形式でおさらいしました。「おはしでおさらをよせたらあかんなあ。」「ちゃんとすわってたべるんよ！」と一生懸命に答えてくれました。その日の給食でさっそく正しいマナーで給食を食べる子どもたち！カッコいい姿で給食を食べていましたよ。