



5月 給食だよ

入園、進級して1ヶ月が経ち、子どもたちも新しい環境に慣れ、給食やおやつも落ち着いて食べられるようになってきています。

今年の5月は例年より長い大型連休があり、子どもたちの疲れが出やすくなることが予想されます。睡眠をしっかりとり、生活リズムに気をつけて過ごせるといいですね。

4月にぞう組の子どもたちにスナップえんどうの筋取りに挑戦してもらいました。きれいに取るのが難しく、部屋が静かになるほど集中していました。翌日の給食でポトフに入ったスナップえんどうを見て、「僕が取ったやつ？」と嬉しそうに聞いていました。これからもいろんな野菜に触れてもらう機会をもちたいと思っています。

給食レシピ紹介 《菜種和え》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

ほうれん草	30	人参	5	しょうゆ	1
鶏卵	10	みりん	1	油	0.5

- ①鍋にみりんとしょうゆを入れ、アルコール臭がなくなるまで加熱する。
- ②ほうれん草は食べやすい大きさに切って茹で、絞っておく。
- ③人参は拍子切りにし、やわらかくなるまで茹でておく。
- ④卵を割りほぐし、フライパンに油を入れ、炒り卵を作っておく。
- ⑤②～④を混ぜ、①で和えたら出来上がり。



※卵が菜の花のように見えるので菜種和えです。食卓の1品にすると彩りがいいですよ。