



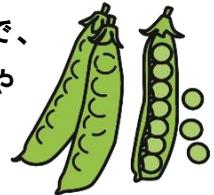
5月 給食だよ!

新しい環境になり、1か月が経ちました。少しずつ慣れてきた子どもたちは友だちや保育者と一緒に、にこやかに給食を食べる様子が見られるようになりました。緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時期です。子どもたちの表情や食欲の変化に注意して、体調管理に気を付けましょう。

5月は幼児食のおやつに、『こいのぼりクッキー』が登場します。かわいいこいのぼりの形をしたサクサククッキーになっています。毎年、『かわいいね』と子どもたちにも好評です。今年も楽しみにしててくださいね。

今が旬の野菜

今月の給食に登場する『うすいえんどう』は今が旬の野菜です。グリーンピースに似ていますが、別の品種のエンドウ豆です。グリーンピースと違い皮が薄く、黄緑に近い色合いで、ほくほくとした食感と甘味があり、良質なたんぱく質やビタミン類、食物繊維を多く含みます。旬の味を味わってくださいね。



給食レシピ紹介 《チャプチェ》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

春雨	4	もやし	6	酒	1.4	ごま	0.5
豚肉	15	ピーマン	4	しょうゆ	2	油	1
ニラ	4	椎茸	4	砂糖	1.4		
人参	6	にんにく	0.5	ごま油	0.1		

- ①春雨は茹でて戻しておきます。
- ②豚肉、人参、ピーマン、椎茸は細切り、ニラは2cm幅、にんにくはみじん切りにしておきます。
- ③油をフライパンに入れ、にんにくを炒め、香ばしい香りがし始めたら豚肉を炒めます。
- ④豚肉の色が変わったら野菜類を炒め、しんなりしたら、調味料を入れ炒めます。
- ⑤春雨を入れ、全体を混ぜるように炒め、ごま、ごま油を入れ、汁気がなくなったら出来上がり。