



# 食事だより



2024年 なかよしすみれ保育園

あたらしいクラスにも慣れてきて、暖かい日差しに包まれ園庭では子どもたちが元気に遊んでいます。今が旬の春野菜、「芽」や「根」には寒い冬の間に貯めたエネルギーがたくさん詰まっています。しっかりと栄養を摂り、たくさん体を休めて、元気に過ごしましょう。

## 5月5日 端午の節句

かしわもちに使われている葉っぱは柏の木から取ります。柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについているため、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったと言われています。とてもいい香りがするので匂いを嗅いでみて下さいね。



### \*旬の食材\* さやえんどう



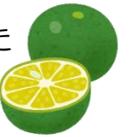
えんどうまめを若いうちに収穫したのがさやえんどうです。小さなものは絹さや、肉厚なものはスナップエンドウと言われています。緑黄色野菜の一種で、カロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富です。

沸騰したお湯に塩を入れて少し湯がくと彩りがよく、シャキシャキとした食感が楽しめます。

保育園ではスナップエンドウを提供します♪

### 日本の郷土料理巡り

今月は給食室の大西先生の生まれ育った徳島県のすだちを使った「すだち酢和え」を提供します。すだちはビタミンCが多く、果汁を魚や豆腐に絞ったり、皮ごと擦り下ろしてそうめんのつゆに入れたりして食べます。おすすめはみそ汁に絞って食べる食べ方です。ぜひ試してみてくださいね♪



なかよしすみれ保育園

月	火	水	木	金	土
5月		1	2	3	4
屋食		食パン チーズハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ	2 誕生日会 こいのぼりごはん 鶏肉のコーンフレック焼き 切り干しナポリタン くだもの 豆乳スープ	3 魔法記念の日	4 みどりの日
おやつ		お茶 わかめおにぎり	牛乳 こいのぼりクッキー		
7	8	9	10	11	
屋食	八宝種 じゃがいものカレー炒め	コッペパン 鮭のクリームシチュー チキンサラダ	ごはん 鶏の塩こうじ焼き きゅうりのすだち酢和え(徳島県) もすくのすまし汁	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜の和え物 わかめスープ	11 乳児保育参加 ごはん つくねのポン酢マヨ かぼちゃの煮物 ブロックリー 豆腐のみそ汁
おやつ	お茶 ヨーグルト・お菓子	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 さつまいものおやき	牛乳 ココアマールケーキ	お茶 お菓子
13	14	15	16	17	18
屋食	トマトクリームスパゲティ スイートポテトサラダ	ごはん 鮭の黄金焼き きんぴらごぼう スナップエンドウ まいだけのみそ汁	食パン チーズハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏のマーメレード焼き ハンサンズーサラダ 湯葉のすまし汁	ドライカレー パスタサラダ
おやつ	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ミルク蒸しパン	牛乳 よもぎどらやき
20	21	22	23	24	25
屋食	八宝種 じゃがいものカレー炒め	ごはん さわらのレモン風味焼き 切干大根の煮物 アスパラのおかか和え ちくわのみそ汁	食パン 鮭のクリームシチュー チキンサラダ	ごはん 鶏の塩こうじ焼き きゅうりのすだち酢和え(徳島県) もすくのすまし汁	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜の和え物 わかめスープ
おやつ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 さつまいものおやき	牛乳 ココアマールケーキ
27	28	29	30	31	
屋食	トマトクリームスパゲティ スイートポテトサラダ	4歳ふりかけクッキング	食パン・ジャム オープン焼き ツナサラダ ミネストローネ風スープ	ごはん 鶏のマーメレード焼き ハンサンズーサラダ 湯葉のすまし汁	ドライカレー パスタサラダ
おやつ	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 ミルク蒸しパン	牛乳 メープルクッキー