



# 給食だより

平成31年 4月 26日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室

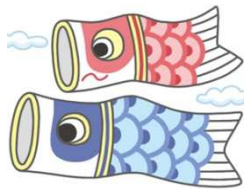
いよいよ新年号の始まります。進級し担任の先生が変わったり、お部屋が変わったり、給食の量が増えたりと、いろんな変化の中、子供たちはそれぞれに順応し、元気に過ごしています。気温も上昇し、お家からのお茶が足りない子もいます。水筒の大きさや入れてくる量などご確認を。また雑菌も増えてきます。水筒やお弁当箱のパッキンの殺菌もお願いします。長いゴールデンウィークが始まります。今年はお盆やお正月よりも長い期間のお休みです。お休みの間、規則正しい生活をおくり、怪我や病気に注意して元気に登園して下さい。

## 片付けも大切な食育

子どもは大人がしている事のまねをしたがります。「やりたい!」という気持ちを感じとり、出来る範囲でやらせてみましょう。子どもと調理をする時は作る作業だけではなく、片付けにも積極的にかかわらせませす。ごみの始末や食器の片付けを通して「もったいない」という気持ちや物を大切にすることなどを実感出来ます。また「家の仕事」を任されることで、責任感が育まれます。



## 端午の節句



5月5日は端午の節句です。もとは厄を払う行事でしたが、現在はこいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝います。

## 夏も近づく八十八夜



八十八夜とは立春から数えて88日目のことで、2019年は5月2日です。春から夏への季節の変わり目で、気候が安定し、本格的な農作業を始める目安の日とされてきました。茶摘みはこの時期に行われ、その年最初に摘んだ「新茶」を飲むとその年は無病息災でいられるという言い伝えがあります。

## 人気メニュー紹介 . . . 「お好み焼き風厚焼き卵」

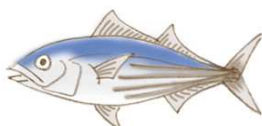
(4人分)

- 卵 . . . 3個
- キャベツ . . . 100g
- 長いも . . . 50g
- 顆粒だし . . . 2g
- 淡口醤油 . . . 5g
- みりん . . . 5g
- お好み焼きソース

- ①キャベツはみじん切り、長いもはすり卸します。
- ②溶いた卵に①と調味料を合わせて混ぜます。
- ③パットにクッキングシートを敷き②を流し入れます。
- ④℃に温めたオーブンで分焼きます。
- ⑤切り分けてお好み焼きソース、お好みでマヨネーズ、青のりをふって出来上がりです。

※園ではオーブンで焼きますが、家庭では油をひいたフライパンに流し込み、蓋をしてゆっくり焼いても大丈夫です。蓋が無ければ、アルミホイルでも代用出来ます。

## 美味しい旬の食べ物 . . . 「かつお」



～目には青葉 山ほととぎす 初がつお～

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」とは、山口素堂という江戸時代の俳人が読んだ句です。5月頃の好ましい風物が並べられています。「初がつお」は春どりのかつおの事をいい、秋にとれる「戻りがつお」よりも含まれる脂肪が少ないのが特徴です。