

給食



入園・進級して1ヶ月が経ちました。

心地の良い風と共にさわやかな気分になれる5月！

からだや心に疲れが出て、体調を崩したり、ケガをしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

三色食品群って何だろう？



5月5日は『こどもの日』

こどもの日とは、季節の変わり目のお祝いの日の一つで、端午の節句とも呼ばれています。

こどもの成長と健康を願って、鯉のぼりを飾る風習があります。

鯉は、非常に生命力が強い魚であることから、こどもがどんな環境にも耐え、立派な人になりますようにとの願いが込められています。

この風習は江戸時代から始まったとされています。

献立表の0・1歳の対応記載について

○肉…ひき肉使用

○魚…食べづらい場合はとろみをつけて提供

○野菜…柔らかくして提供

となりますが、今後献立表への表記はなくなります。ご不明点・ご質問等ございましたら、お気軽に調理室までお声がけ下さい。

旬の筍を使った！炊き込みご飯

材料 4人分

- ・米 2合
- ・筍(水煮) 100g
- ・人参 50g
- ・油揚げ 2枚
- ★醤油 小さじ2
- ★砂糖 小さじ1
- ★料理酒 小さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ★和風出汁 小さじ1
- ★塩 少々

作り方

- ①油揚げの油抜きが必要な場合は、熱湯をかけて油抜きをします。
- ②人参、筍、油揚げを2cm程度の細切りにします。
- ③炊飯器に洗米した米を入れ、通常の水加減まで水を加え、★の調味料を加え、軽く混ぜ合わせます。
- ④③に②の具材を入れ、通常通り炊飯します。
- ⑤炊き上がったら、全体を混ぜ合わせて完成。

