

給食だより

2009年

5月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

新緑が美しい季節になりました。自然の息吹きを感じますね！



こどもの日



こどもの日は五月人形を飾り、鯉のぼりを揚げて子どもの健康と成長を願います。「鯉のぼり」は、鯉の滝登りのようにたくましく育つようにとの願いが込められています。初節句には「ちまき」を、2年目からは「柏餅」



を食べてきたそうです。柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから家系が絶えないといわ

れています。ちまきは、茅かやや笹で巻かれている形が蛇に似ていることから毒虫から身を守れるといわれています。今では柏餅を食べるのが主流になっていますね☆

保育園ではこどもの日特別メニューでちまき風ご飯を出してお祝いします。



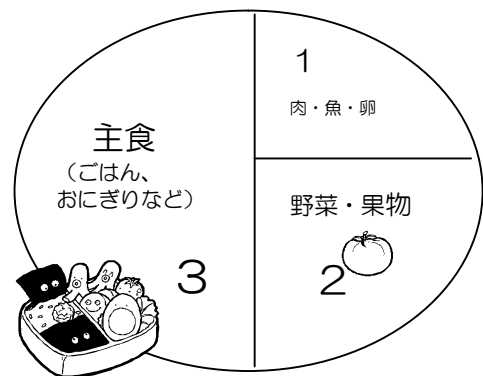
もうすぐ遠足！！



春の遠足、待ち遠しいですね！！
楽しみのひとつのお弁当！！愛情たっぷりのお弁当がもっとおいしく、栄養満点になる「食事の比率」を紹介します。

下図のように、3対2対1の割合がポイントです。ごはんが3、野菜・果物が2、魚・肉が1の割合になるように詰めます。これだけで栄養のバランスがとれたお弁当が出来上がります！

また、目で見て楽しめるように彩りも豊かにしましょう！ミニトマト・茹でブロッコリーは簡単にできて栄養たっぷりで彩りもきれいです。



☆毎日の食事もこの比率を使えば栄養満点、バランスもばっちりです☆



★簡単に作れてお弁当にぴったり★

～おまめごはん～（大人2人 子ども2人分）

材料

- 米 2合
 - 水
 - 酒 大さじ2
 - さやつきグリーンピース 100g
 - 塩 小さじ1
- あわせて 2カップ
-

作り方

- ① 米をとぎ、酒と水をあわせて2カップ（360cc）加える。塩も加え、混ぜる。
- ② グリーンピースをさやから出し、加える。（今が旬です）
- ③ 炊飯する。

※子どもと一緒にさやから取り出せば、お豆が苦手な子も食べられるかも☆