

ゆらりん給食だより

2021年度 5月6日
ゆらりん豊四保育園
栄養士 柏崎

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
子どもたちも新しい生活に慣れてきたと同時に、
疲れも出てくるころではないかと思えます。
早寝早起きと3食しっかり食べる習慣をつけて
健康的な生活リズムを身につけましょう。



端午の節句

5月5日は端午の節句です。
起源は古代中国で旧暦5月が物忌みの月と
されていた中、5が重なる5月5日は重五と呼ばれ、
邪気を祓う行事が行われていました。
この風習が日本にも伝わったことが
現在の端午の節句の起源の一つとされています。
端午の節句には鯉のぼりに加え、武者人形を
飾る風習もあります。飾ることで男の子が無事に
たくましく育っていくことをいのりました。



きりん組の食育

4月7、21日(水)のおやつは「グリンピースおにぎり」でした。
7日はグリンピースが苦手が進みが悪かったため、
21日にグリンピースに触れ、興味・関心もち、苦手意識を
和らげてもらうために、グリンピースがさやに入っている状態を
見せ「何粒はいつているかな」「ふったらどんな音がするかな」
「どんな感触かな」など見て、触れて感じてもらいました。
湯がかれたグリンピースの入ったおにぎりを見て、
「さっきはかたかったのに、柔らかくなったよ」
「おにぎりのグリンピースはつやつやだね」という声も聞こえ、
グリンピースに対する苦手意識が和らぎ、全員完食しました。

子どもの日のおやつ

ジャーマンポテトパイ

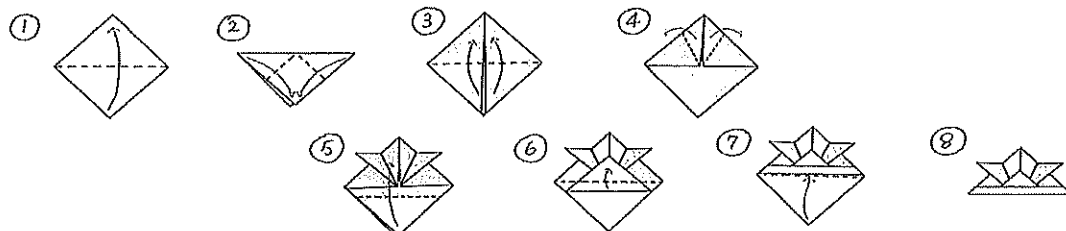
<材料> 8個分

- ・ミニ春巻きの皮 8枚
- ・じゃがいも 160g
- ・ベーコン 1枚
- ・玉ねぎ 1/6個
- ・コンソメ 少々
- ・豆乳 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・水溶き小麦粉 適量

<作り方>

- ①じゃがいも、ベーコン、玉ねぎを小さく切る
- ②ベーコンと玉ねぎを炒めて味をつける
じゃがいもは茹でておく
- ④春巻きの皮で兜を折る
- ⑤出来たかぶとの中に②を入れ水溶き小麦粉でのり付けしながら入り口を閉じる
- ⑥熱した油できつね色になるまで揚げる

<かぶとの折り方>



中身をりんごのコンポートに
するなどアレンジしても
良いですね

