



令和5年5月1日
井堀保育園

爽やかな新緑の季節になりました。

子ども達は、新しい部屋での生活にも慣れたようで、お友だちと楽しく給食を食べている姿を見かけるようになりました。

長い連休中は、生活リズムが不規則になりやすく、体調を崩してしまうこともあるので、睡眠と食事はしっかりと摂るようにしましょう。



5月5日は子どもの日

「端午の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を願う日です。

柏餅

柏餅は日本独自の風習で、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。

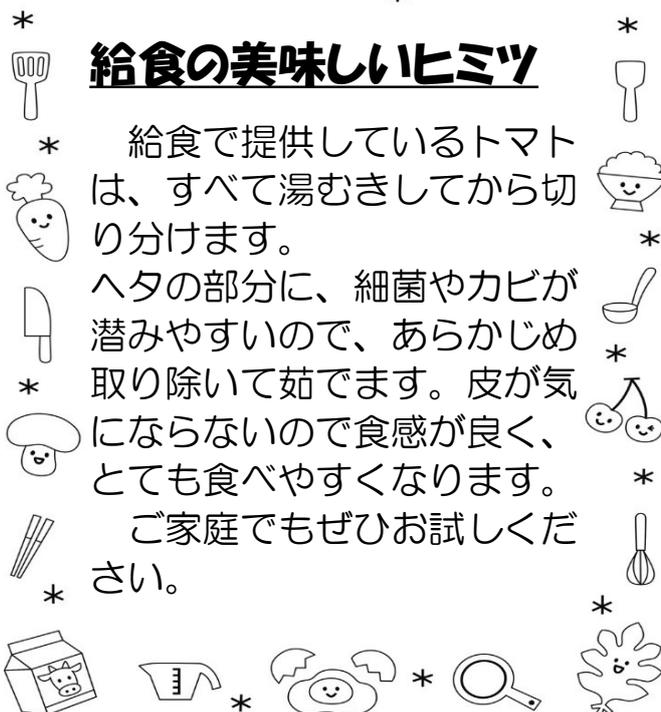
また、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

保育園では、5月2日のおやつで食べます。



おすすめ食材(ちりめんじゃこ)

給食の美味しいヒミツ



給食で提供しているトマトは、すべて湯むきしてから切り分けます。

ヘタの部分に、細菌やカビが潜みやすいので、あらかじめ取り除いて茹でます。皮が気になるので食感が良く、とても食べやすくなります。

ご家庭でもぜひお試しください。

ちりめんじゃこは、イワシ類の稚魚を釜で茹で、天日干しをしてしっかり乾燥させたものです。

しらすとの違いは、乾燥の度合いです。

ちりめんじゃこには、カルシウム、ビタミンDが豊富に含まれており、特にカルシウムは、100g当たり牛乳200ml瓶の10本分に相当します。

保育園では、「春雨とちりめんの油炒め」と「豆腐のまさご揚げ」で食べます。