

給食だより

さんいく保育園清澄白河

2025年5月

入園・進級から1か月がたち、空もさわやかな五月晴れが続く季節となりました。どの子も新しい生活に戸惑いながらも、少しずつ保育園での生活を楽しみ始めているようです。

今月はこどもの日や大型連休など、楽しいイベントがいっぱい！体調管理に気を付けながら、楽しく過ごしましょう！



5月5日は子どもの日



こどもの日は、「端午の節句」と呼ばれています。もともとは男の子の成長を祝う日でしたが、今では子供たちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日となっています。保育園でも5月2日に「こどもの日」メニューとして、大人気の「かぶと春巻き」や「こいのぼりクッキー」などで、みんなの成長をお祝いします！

<こどもの日メニュー>

- ・ゆかりごはん ・かぶと春巻き ・トマト ・アスパラのソテー
 - ・すまし汁 ・バナナ
- ☆おやつは「こいのぼりクッキー」です☆



作ってみよう！（こいのぼりクッキー）

手軽にできて、見た目もかわいいクッキーです。ぜひ家族で作ってみては？

<材料>10～12枚

- ・小麦粉・・・50g
- ・バター・・・25g（室温でやわらかくしておく）
- ・砂糖・・・13g
- ・牛乳・・・おおさじ1程度（生地がまとまらないときに足す）

<作り方>

- ① 小麦粉、バター、砂糖を合わせよく混ぜる。まとまったら、伸ばして折りたたむを30回ほど続けることで、空気が入って歯触りがよくなります。
- ② 30分～1時間程度寝かせる（生地の伸びが良くなります）
- ③ 生地を5ミリ程度の厚さに伸ばして、3×4センチの長方形に切り、尾ひれの部分はVの字に切り込みを入れる。目やうろこはストローなどを使って線をつける。
- ④ オープン160度～170度で12分程度焼く

今月が旬の食材

初夏を感じるさわやかな食品が多く出回り始めます。

ふき

独特な香りと食感が特徴です。あくが強いいため、食物繊維も多く含まれており、昔から、痰を切り咳を止める薬として利用されてきました。



メロン

ウリ科に属し、昔はキュウリのように甘みが無かったため、野菜として扱われていたそうです。今のメロンは糖度が増し、芳醇な香りが特徴となっています。



給食室のご案内



給食室は、うさぎ室の隣にあります。朝はいろいろな業者さんが来たり、汁物のだしを取ったりと、毎日バタバタしていますが、子どもたちに「今日の給食は何？」「デザートは？」と元気に聞いてくれることで、いつもパワーをもらっています。

扉についているホワイトボードには、その日の給食材料を「熱と力になるもの」「血や肉や骨になるもの」「体の調子を整えるもの」の機能別にマグネットを付けています。親子でご覧いただき、その日の給食について楽しくお話しできれば幸いです。

