

食いく・保いくだより

令和6年 5月・6月



5月に入り、入園、進級から1か月が経とうとしています。それぞれ環境が変わり、不安や緊張もあったと思いますが、新しい生活にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。保育所生活をより楽しんでいただけるようにおいしい給食・手作りおやつをお届けしていきたいと思ひます。

5月・6月の旬の食材

ひじきを使った五目磯煮は
栄養満点です。



ひじきサラダ

キャベツ、人参、ちくわ、コーンをマヨネーズ&
醤油、すりごまであえています。

ひじき

ひじきの旬は4~5月ごろです。
乾燥ひじきが一般的ですが旬の時期は生ひ
じきも出回ります。

ビタミンA(β-カロテン)・鉄・カルシウム・
食物繊維・ヨウ素など様々な栄養が豊富に
含まれています。



岬町で採れた

新鮮なたけのこを使っています。
シャキシャキおいしい食感です。

グリーンピース

4~5月に旬を迎えるグリーンピースは香りがよく
おいしいと言われています。含まれる栄養素はタンパ
ク質・ビタミンB群・βカロテン・食物繊維などです。
免疫力を高め新陳代謝を円滑にし、風邪予防や便秘
予防に役立ちます。

たけのこ

たけのこは食物繊維とカリウムを多く含ん
でいます。特にカリウムの含有量は野菜の中
でもトップクラスです。食物繊維が多く、便秘
や大腸がんの予防に効果があり、コレステロー
ル値の改善に役立ちます。

えんどう豆の皮むき体験をします。



5月8日に岬町にある3つの保育所でえんどう豆の皮むき
体験をします。

自分たちでさやむきをすることでえんどう豆が苦手でもこれを機に
食べられるようになってくれると嬉しいです。

みんなでむいたえんどう豆は、翌日のえんどう豆ごはん
で登場します！！



保育所のおいしいおやつ



保育所のおいしいレシピ

調味料
 酢 10cc
 砂糖 30g
 薄口 20cc
 濃い口醤油 7cc

材料
 きゅうり…2本(輪切り)
 生姜…5g(すり下ろし汁を使います。)
 いいごま…5g程度
 刻み昆布…4g(短く切っておきます。)



作り方

- ①調味料と刻み昆布を一緒に入れ沸騰させ冷ましておきます。
- ②輪切りにしたきゅうりを塩ゆでし、流水で冷まし、よく絞っておきます。
- ③冷ました調味液に②といいごまをいれ少しつけておくと給食のきゅうちゃんの完成です。

保育所のおいしいごはんを紹介します。

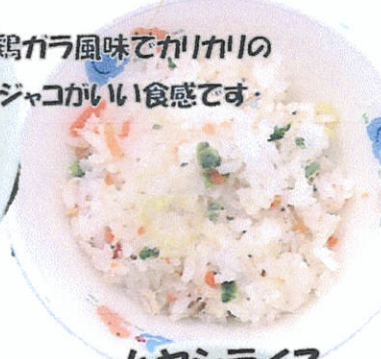


チキンヒラフ

コンソメ味の優しい味です

シラスチャーハン

鶏ガラ風味でかりかりの
ジャコがおいしい食感です



梅ご飯

しそ漬けのうめほしを砂糖とみり
こんで甘くしあげています



豚丼

野菜たっぷり甘辛い味付けて
ごはんがすすみます



ハヤシライス



わかめご飯

優しい旨味です



豚肉の生姜煮

野菜ときのこたっぷりの炒め物です



白身魚のケチャップあんかけ

ケチャップ味の甘いあんかけはみんな
大好きです



中華風豆腐のうま煮

鶏ガラ&醤油に生姜の風味が
きいています



大根のサラダ

シャキシャキの食感が人気です

わかめときゅうりの酢の物

少し甘めのお酢でさっぱり♪



スパゲティサラダ

みんなに人気のサラダです

