



# 食いく・保いくだより

令和8年5月

5月に入り、入園、進級から1か月がたとうとしています。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もらえ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います。



## 5月5日は「子どもの日」

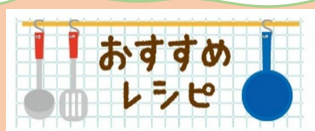


5月5日は子どもの健やかな成長をお祈りする大切な日です。

古来、菖蒲（しょうぶ）で厄を祓う「端午の節句」が由来とされています。

鯉のぼりや兜を飾り、柏もちや、ちまきを食べ、菖蒲風呂に入るなど、

日本の伝統行事として大切に受け継がれてきました。



## ひじきサラダ

給食で人気のサラダです。  
キャベツやひじきなど、旬の食材がたっぷり入っています。

材料 5人分

- 干しひじき 50g
- キャベツ 150g
- にんじん 50g
- コーン 50g
- ちくわ 50g

作り方

- ①干しひじきはお湯か水で戻す。  
キャベツ・にんじんは千切。  
ちくわは半月に切り薄く5分。
- ②食材をそれぞれ茹でて水気を切る。
- ③②と☆の調味料を合わせて味を  
なじませたら完成です。

- すりごま 5g
- ☆ マヨネーズ 50g
- 濃口醤油 小1



## 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。



### ✿えんどう豆のさやむき体験をします✿

5月13日に保育所で、えんどう豆のさや  
むき体験をします。みんなでむいたえんどう  
豆は、翌日の豆ごはんが登場します！！



# 保育所給食ってどこで作っているの??



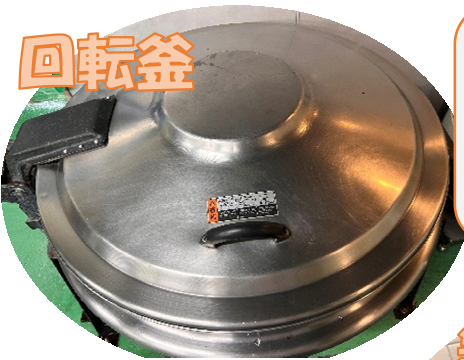
子育て支援センターの中に保育所給食の調理室があります！



町立保育所・こぐま園の給食を作っています。

その数約 300 食

## ★使っている調理器具はすべてがビッグサイズ★



回転釜

家庭でいう深鍋的なものです。レバーが付いていて回転するんですよ(\*'▽')！煮込んだり、茹でたり、炒めたりできる万能釜です。直径約 1m ある釜 3 つを駆使して調理しています。

コンロで使用する鍋は約 43 cm  
一般的な家庭鍋が 18~26 cm  
なので、約 1.5~2 倍です！  
この日は 90 枚の油揚げを茹でて油抜きしました。



鍋



炊飯器

5.5 升炊きを 2 台で炊飯して  
11 升のご飯を炊いています。



シンク



120ℓ 入るシンクに水をオーバーフローさせながら野菜を洗います。一つの野菜を 3 つのシンクで洗い、しっかり汚れを落とします。