

# 5月 しょくじだより

## R8. 5月 わらべのうち保育園

入園進級して一か月が経ちました。新緑の中で元気にあそび、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたちです。疲れが出てくる時期でもありますので、ゆったり食事を楽めるように配慮していきたいと思ひます。おうちでも十分な睡眠・朝ごはんを食べるなど生活リズムが崩れないように気を付けましよう。

### さっぱりおいしいレシピ

#### 〈トマトと厚揚げのサラダ〉

材料	酢	大さじ1
トマト 200g	オリーブ油	大さじ1
厚揚げ 250g	砂糖	小さじ1
しらす干し 20g	濃口しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ 100g	レモン汁	小さじ2
しその葉 4g		

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて湯抜きする。
- ②しらす干しはトースターでカリッとなるまで焼く。
- ③玉ねぎはスライスし、辛みがなくなる程度にサッとゆでる。  
(ラップして、600w3分でレンジにかけても良い)
- ④トマトと青じそは食べやすい大きさに切る。
- ⑤調味料をすべて合わせドレッシングを作り、全ての材料と合える。

### そらまめ

絵本「そらまめくんのベット」でおなじみのそらまめですが、どうしてそらまめという名前がついたか知っていますか？

そらまめのさやは空に向かって伸びます。その様子から空豆(そらまめ)と名前がついたといわれています。今が旬のそらまめですが、あまり食べる機会が少ない野菜ではないでしょうか。実は栄養豊富でバランスのとれたお野菜なのです。



ぜひ、お店でみかけた際はおうちの食卓に並べてみてくださいね。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ごはん 白身魚のムニエル ふきとジャガイモのそぼろ煮 新たまねぎみそ汁 フルーツ	きなこマカロニ  クッキー
4	5	6	7	8	9
			ごはん スタミナ納豆 大根梅サラダ みそ汁 フルーツ 中華おこわ お茶	たけのこごはん エビフライ アスパラサラダ アサリスープ フルーツ カプトパイ 牛乳	子どもの日献立 ホットケーキ  せんべい
11	12	13	14	15	16
カレーライス 切干大根のはりはり ヨーグルトみそ和え フルーツ いちごゼリー 牛乳	ごはん さばのみそマヨ焼き レタスの中華サラダ みそ汁 フルーツ まめごはん 牛乳	ごはん 鮭のパン粉焼き 納豆サラダ みそ汁 フルーツ 高野ソフトクッキー 牛乳	うどん うずら豆煮 トマトと厚揚げのサラダ フルーツ 焼きサバ寿司 牛乳	お弁当の日  小豆せんべい 牛乳	ごへいもち  クラッカー
18	19	20	21	22	23
ごはん 和風ハンバーグ オーロラ和え みそ汁 フルーツ スコーン 牛乳	わかめごはん ししゃもフライ そら豆と新玉のサラダ みそ汁 フルーツ たぬきごはん 牛乳	ごはん 中華風豆腐 大根煮しめ 春野菜スープ フルーツ ごまだんご 牛乳	ごはん 大豆とひき肉とトマトに コールスロー みそ汁 フルーツ バースデーパン 牛乳	ごはん アジの南蛮つけ ごぼうの煮しめ みそ汁 フルーツ あさりごはん 牛乳	みるくもち  ドーナツ
25	26	27	28	29	30
ごはん アジの梅焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 フルーツ 納豆巻き 牛乳	ごはん イタリアン肉豆腐 押し麦のマリネ スープ フルーツ さつまいものレモンに 牛乳	ごはん 鮭の照り焼き 大豆の五目煮 みそ汁 フルーツ おからチーズケーキ 牛乳	ごはん 白身魚のシュンユイ きぬさやといかのソテー わかめスープ フルーツ じゃこチャーハン お茶	中華丼 もやしのナムル 刻みこんぶ煮 フルーツ 春色スパゲティー 牛乳	蒸しパン  せんべい

◎ 先月、たいよう組さんが、よもぎ団子作りのクッキングをしました。自分たちで散歩途中によもぎを取りに行きました。春のよもぎの匂いを嗅いだり、包丁でたたいたり、団子をこねたりと楽しくお団子を作りました。いつもと違ったお団子に、春の季節を感じていましたよ。とってもおいしく頂きました。