



令和7年度 美保里こども園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかな季節となりました。子供たちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。少し疲れがたまって体調を崩しやすい季節でもあるので、ゴールデンウィークの間も、食事バランスに気を付け十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう♪

【端午の節句】



5月5日はこどもの日です。
こいのぼりをたて、柏餅などを食べてお祝いしたり、菖蒲の葉をお風呂に入れて病気や悪いものを追い払ったりします。園では4月30日に、こどもの日をし、こいのぼりの形のオムライスを作りました🚩
ぜひ子供たちの成長を感じてほしいと思います♪

旬の食材を知って、食べてみよう♪

☆春キャベツ☆

柔らかくてビタミンCが豊富。
給食でもキャベツのポークビーンズやキャベツのサラダなどたくさん取り入れています♪



焼きそら豆



春キャベツの

ごまあえ



春キャベツを千切りにし、レンジでチン
水気をしぼったら
すりごまと醤油で味付けしたら
簡単無限キャベツのできあがり♪

☆新じゃが芋☆

新じゃがのビタミンCは通常のじゃが芋の約4倍♪
給食では、じゃが芋のそぼろあんかけや新じゃがのうま煮など提供しているよ♪



☆そら豆☆

トースターで簡単、さやごと焼くことでそら豆がさやの中で蒸し焼きにされ、ホクホク食感に仕上がりますよ。
9日に給食にもでますよ

味噌ポテト



1. じゃがいも(450g)は目を取り除き、皮をむいておく。
2. 新じゃがを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをし、600Wのレンジで7分加熱します。
3. ボウルにてんぷら粉をとき、衣を作り2のじゃが芋に衣をつける。
4. 180℃に熱した油で衣がカラッとするまで揚げる。
5. 耐熱容器にみそ30g、砂糖大さじ2、醤油大さじ1、みりん大さじ3を入れて混ぜ合わせ、ラップをして600Wのレンジで1分加熱し、お皿に盛り付けたらできあがり♪

入園、進級から1か月たちましたが、お家で、食に何か変化はありましたか？

また、聞きたいことなどあれば担任を通して給食室まで連絡くださいね。
よろしくお願いします。