

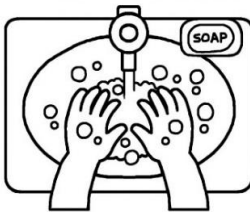


# 給食だより

## おいしく食べてます!!

木々の緑が目鮮やかになり、  
入園・進級から1ヶ月がたちました。  
新しい保育園のお友だちも少しずつ園生活に慣れ、  
仲良く上手に給食を食べています。  
おいしく楽しくお給食を食べて、  
元気いっぱい過ごしましょう。

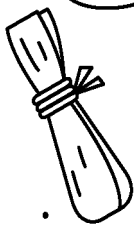
### てをあらおう



## 5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



## ♪レシピ紹介♪

## 保育園のとりそぼろ

保育園の鶏そぼろは野菜がたくさん入っています。  
朝ごはんやお弁当にもぴったりです!!

\*作り方\*

- ① 干しいたけをもどす。  
人参・玉ねぎ・もどした干しいたけはみじん切りにする。
- ② フライパンか鍋にサラダ油を入れ、みじん切りにした野菜をしんなりするまで炒める。
- ③ ☆の調味料は小鍋にあわせておく
- ④ ③の鍋に鶏ヒキ肉を入れ、調味料とよく混ぜ合わせてから火にかけ、固まりにならないようにほぐしながら火を通す。
- ⑤ 鶏ヒキ肉に火が通ったら、炒めておいた野菜を加えて、煮汁がなくなるまで煮ていく。
- ⑥ 生姜汁を加えて、ひと煮立ちしたら出来上がり!

### 材料(作りやすい分量)

鶏ヒキ肉	200g
人参	1/3本
玉ねぎ	1/2枚
干しいたけ	3枚
サラダ油	適宜
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
生姜汁	少々



給食の栄養価をお知らせします!!



一人当たりの栄養価 (5月)

	一人当たりの栄養価 (5月)								
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
3歳以上児	540	20.0	16.4	240	2.2	256	0.27	0.39	25
3歳未満児	462	18.1	15.1	279	1.9	316	0.24	0.42	30

