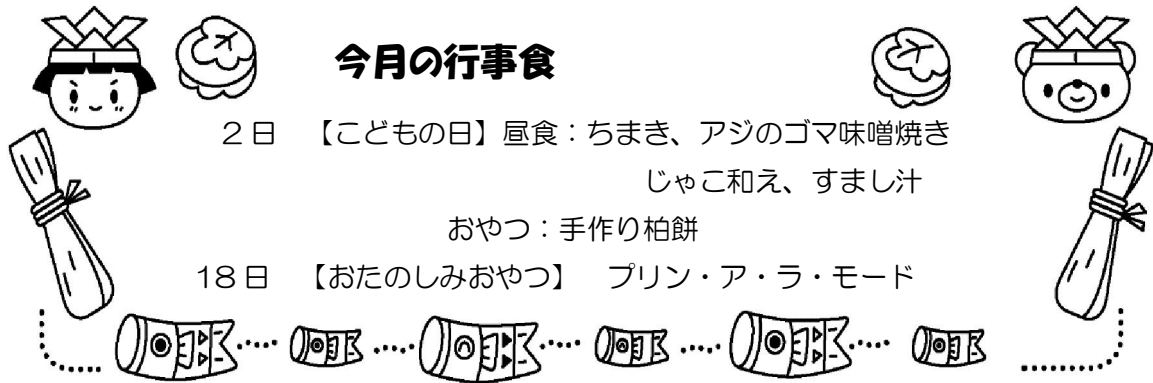


きゅうしょくだより

H29. 5 厚生館保育園

暖かい日が続き、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。
新年度から早くも1ヶ月が経ちました。新しい環境にもだいぶ慣れ、食事も落ち着いて食べるようになってきました。少しずつ食べる量が増えていく様、毎日の食事作りを大切にしていきたいです。



今月のおすすめメニュー

● カジキの竜田揚げ (4人分)

カジキ	4切れ
醤油・酒	各大さじ1
しょうがすりおろし	少量
片栗粉	大さじ2
青のり	少量
揚げ油	適量

- ① カジキに醤油・酒・生姜をつけて置く。
- ② 片栗粉と青のりを混ぜて①にまぶす。
- ③ 油で中が火が通るまで揚げる。

カジキ以外の魚やお肉にしても美味しくできます♪

● コーンライス (4人分)

ご飯	お茶碗4杯分
新玉ねぎ	1/2個
コーン缶	1/2缶
油	適量
塩	少量
酒	大さじ1/2

- ① 玉ねぎをみじん切りにして油で炒める。
- ② コーンと酒を入れて炒め、塩で味付けをする。
- ③ 炊き上がったご飯に混ぜて出来上がり！

お手伝い：グリーンピースのさやむき

お昼ごはんで使うグリーンピースのさやむきを4、5歳にお手伝いしてもらいました。さやをむくことが少しかたくて大変だったけど楽しかったよ！と感想をもらいました。グリーンピースご飯やカレーライスを美味しく食べることが出来ました♪



<こどもの日の行事食の意味>

- ★ちまき：中国で生まれたとても古い食べ物で危険から身を守る。
- ★若竹汁：わかめと筍は子供がまっすぐ成長するようにとの願い。
- ★柏餅：柏の葉は新しい葉が出るまで古い葉が落ちない事から、家族が増えて、みんな元気であるようにとの願いが込められている。
- ★鯉：勝男に通じる。

