きゅうしょくだより

Ｒ５．５　厚生館保育園

５月５日は子どもの日です。この日は鯉のぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾ったりして、ちまきや柏餅を食べてお祝いをするご家庭もあるかと思います。厚生館保育園では５月８日に子どもの日メニューでお祝いをする予定です。

～今月の行事食～

８日　【こどもの日】昼食：ちまき、4.5 歳　手羽元の照り焼き１～3 歳　鶏肉のこってり煮
そら豆、粉ふき芋、スープ
おやつ：手作り柏餅

20 日　【おたのしみおやつ】　プリン

今月のおすすめメニュー

◎とり天　（幼児５人分）

材料

- 鶏もも肉　２５０ｇ
- 酒　大１／２
- ごま油　小１
- しょうゆ　小１
- 塩　一つまみ
- 砂糖　一つまみ
- しょうが　小１／３
- てんぷら粉　５０ｇ
- 水　５０ｃｃ
- 油　適量

どのクラスも良く食べていて好評でした♪

作り方

① しょうがはすりおろす、鶏肉は１０等分に切る
② ボウルに鶏肉、酒、ごま油、しょうゆ、塩、砂糖、しょうがを入れて浸けておく
③ 別のボウルに天ぷら粉と水を混ぜ合わせる
④ ②の鶏肉をトングで取って、③の液につけて揚げていく

◎煮豆　（幼児５人分）

材料

- 金時豆　１００ｇ
- 三温糖　５０ｇ

作り方

① 鍋に金時豆と水をたっぷり入れて火にかけ、一度茹でこぼす。
② 再度水を入れて火にかけ、豆が柔らかくなるまで煮る、砂糖を入れて煮込んだら完成！

グリンピースのさや剥きをしました

おひさま組さんがピースご飯に入るグリンピースのさや剥きをしてくれました😊

ひよこ組　～離乳食の味付け～

赤ちゃんの舌は、私たちの想像以上に敏感です。甘味・旨味・塩味は美味しい！と受け入れてくれますが、酸味と苦味は、腐っている、毒の味！と、本能的に避けてしまうそうなんです。素材本来の味を感じ、食材の酸味や苦味も美味しい味なんだと受け入れられるように、繰り返して食卓に並べてみましょう。味覚が育っていくためにも、９ヵ月ごろまでは調味料を使用しないことをお勧めします。
園では９カ月頃から、みそ、しょうゆを使用します。９ヵ月を迎える頃になったらご家庭でも「みそ」・「しょうゆ」を試してみてください。