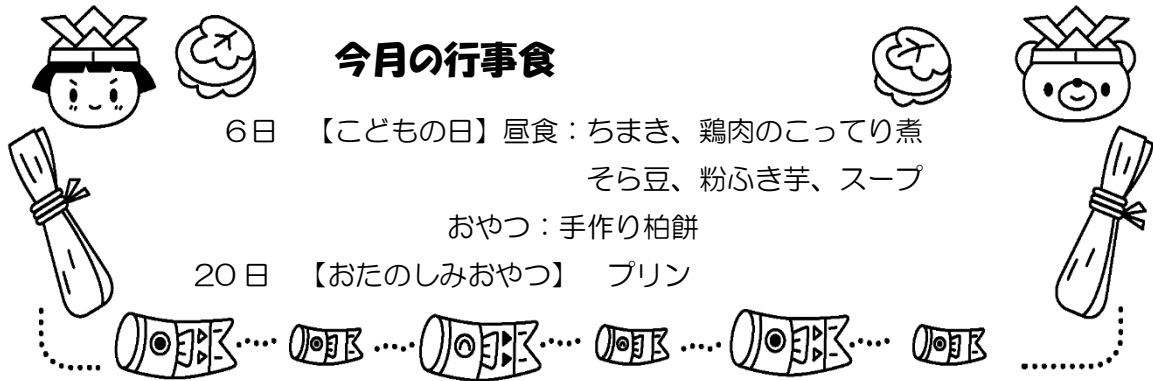


きゅうしょくだより

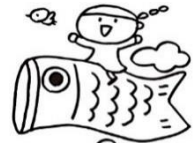
R4. 5 厚生館保育園

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よう、毎日の食事作りを大切にしていきたいです。



＜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。



今月のおすすめメニュー

◎青のりチーズじゃがもち（4人分）

- ・じゃがいも 300g
- ・バター 25g
- ・片栗粉 40g
- ・塩 少々
- ・青のり 少々
- ・コーン缶 大さじ2
- ・とろけるチーズ 20g

- ① ジャガイモの皮をむいて、ゆでて、つぶす。
- ② 熱いうちに、バター、片栗粉、塩、青のり、コーン缶を混ぜ、あら熱がとれたら、丸型に成型する。
- ③ フライパンで、両面焼き色がつくまで焼く。

お手伝い：グリーンピースのさやむき

カレーライスで使うグリーンピースのさやむきを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。春のお野菜がたくさん入ったカレーライスを美味しく食べることが出来ました♪



みんなとても真剣です。
グリーンピースの中は、
どうなっているのかな？

みてみて！！
たくさん入ってるよ～



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ヵ月頃から、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。