

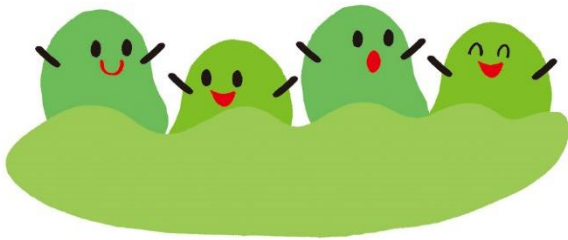


令和 6 年 5 月 号
社会福祉法人国立保育会 国立保育園
園 長 中澤 ゆう子
調理担当 宮城 野間

新年度が始まり、早いもので約1か月が経とうとしています。だんだん子ども達の緊張もほぐれ、新クラスにも慣れてきたようです。その反面、疲れが出やすい時期です。また、連休もあり生活リズムがみだれがちになります。栄養と休養をきちんととり、規則正しい生活を送りましょう。

～5月の食育目標～ 様々な食材や味に慣れる

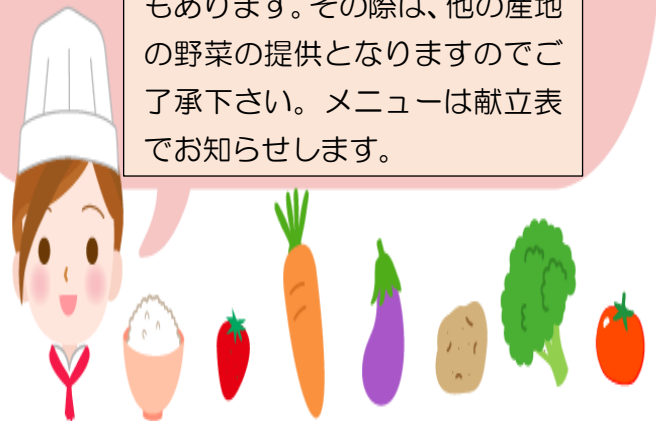
保育園の食事にも慣れてきた乳児クラスでは、自ら食べようとする姿を見守り、食材を食べたり触ったり、楽しみながら食体験を重ねていきます。また、幼児クラスではいよいよ菜園活動が始まります。野菜の成長に興味を持ち、お世話することを通して収穫への期待感を高め、食べる喜びや楽しさを感じられるようにしていきます。



これから初夏に向けて出回るそらめめ。さやが空に向かって伸びる様子が、「そらめめ(空豆)」という名前の由来です。少しくせがありますが、ビタミンB2 や鉄分などを多く含んだ 5 月のお野菜です。お子様と一緒にさやむきをするのも、良い経験になると思います。

地場産給食始めます

農家の方から届いた新鮮な朝採れ野菜を、その日の給食に提供します。野菜の味を存分に味わえるメニューを考えていきます。なお、天候等の諸事情により地場産野菜を提供できないこともあります。その際は、他の産地の野菜の提供となりますのでご了承ください。メニューは献立表でお知らせします。



★★おすすめレシピ★★

鶏肉のマーマレード焼き

《大人2人分・子ども2人分》

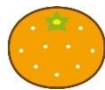
＜材料＞

鶏もも肉…40g×6 枚

マーマレード…40g 醤油…大さじ2

酒…大さじ2

生姜・にんにく…少々(すりおろし)



＜作り方＞

①ボウルにマーマレード、醤油、酒、生姜、にんにくを入れ、混ぜ合わせる。

②フライパンで、鶏肉の両面を焼く。

③肉から出た脂を取り除き、①を加えて、弱火で煮汁が半分になるまで焼く。

※鶏肉を調味料に15～20分漬け込み、オーブンで200℃、15～20分焼いてもOKです。