とこちゃんおだんご保育園

食育だより　５月号

爽やかな日差しが届くようになり、子どもたちも元気に遊んでいます。
給食もモリモリ食べている姿が見られ大変うれしく思います。
連休明けは少し疲れが出てくる頃かと思いますので、ゆったりと楽しい給食の時間を心掛けていきたいです。

食事の挨拶を習慣に😊

食べる前の「いただきます」、食べた後の「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。

「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちを表しています。

食事の挨拶を習慣にしましょう。

※旬の食材※

５月は給食に「たけのこ」と「そら豆」が登場します！まだ食べたことがないお子様は、お家で試してみてくださいね。

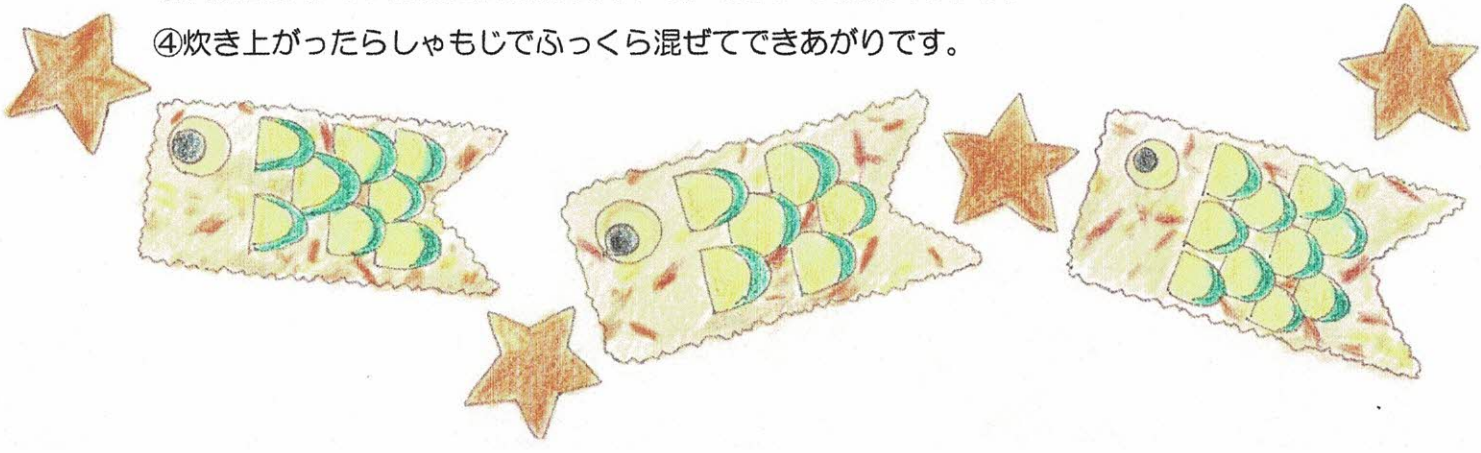
作ってみよう　🍔簡単！色がきれいなそらまめごはん🍔

材料　・米　２合　・水　いつもの分量　・そらまめ　さやで１０本～１５本くらい　・酒　大さじ１
・塩　小さじ１　・だし用昆布　１０ｃｍくらい

作り方

①そらまめをさやから出し、皮をむいたまめをさらに半分にパカッと割っておきます。
お子様と一緒に行うと楽しいですね♪

②お米を研ぎ、いつもの分量の水、お酒、塩、昆布を入れた炊飯器で炊きます。

③炊き上がり１０分前に炊飯器を開けて、そらまめを投入します。

④炊き上がったらしゃもじでふっくら混ぜてできあがりです。