

2024年  
5月号

# 食育だより

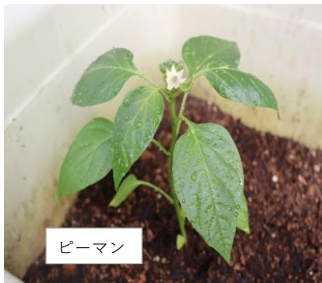
ポプラこども園  
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

入園してひと月が過ぎたこの頃、集団生活で避けられないのが感染症です。食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復してきたら、消化のよいどんやおかゆなどから食べはじめていくとよいです。5月の献立には、ゴーヤー(苦瓜)やナーペーラー(へちま)、が登場します!ご家庭で食事のお話を聞いてみてください(^^)

今月の目標  
蒸し暑さに  
負けずに  
すごしましう  
こまめな水分補給を  
忘れずに!



## 食育活動 ~ スタート ~



ピーマン



トマト



さつまい



オクラ



ラディッシュ



ゴーヤー



デカピー (ピーマン)



長ネギ

### ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

### もずく丼

もずく	200 g
豚ミンチ	200 g
ピーマン	30 g
赤ピーマン (パプリカでもOK)	30 g
Hコーン缶	40 g
(園ではアレルギー児に考慮してコーンですが、スクランブルエッグでも美味しいです)	
料理酒	50 c c
しょうゆ	30 c c
砂糖	15 g
みりん	15 c c
おろししょうが	適量 (好みで調整)

こども園の  
人気メニュー  
レシピ紹介

### 給食室に 声をかけてください!

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変です。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽に声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

### 〈作り方〉

もずくは一度茹でて、臭みを抜いて使用してください。ピーマンは細切りでも、みじん切りでも好みでカット!! 鍋に豚ミンチを炒め、火が通ったら、おろししょうが、調味料を全て加えた後にもずくを加えます。野菜を加えて、汁が多い場合は、トロミをつけたら完成!!