



# 5月の給食だより

令和6年5月 南春日こども園



入園・進級から1ヶ月が経ちました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきて、保育所の中は毎日子どもたちの楽しそうな声で溢れています。

その日のメニューを聞きに給食室に来る子どもたちも多く、毎日の給食やおやつを楽しみにしてくれているんだと嬉しく思います。

給食を通して、食べることの大切さや楽しさを伝えていきたいです。

## 端午の節句

5月5日こどもの日は端午の節句です。子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。もともと5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。本来は男の子のための日でしたが、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。

5月2日の給食とおやつでみんなの成長をお祝いしたいと思います。楽しみにしててください！

## 旬のみどりの食材を食べよう！

### ★グリーンピース★

#### 下ごしらえのコツ

茹でた後、お湯からすぐに出さず、30～60分置くことでゆで汁の温度が下がり、しわのないグリーンピースに仕上がります。

#### 食べ方

グリーンピースごはん、煮物、炒め物など



### ★アスパラガス★

#### 下ごしらえのコツ

根元は1～2cmほど切り落とします。下の方は皮が固く、スジがあることが多いのでピーラーなどで皮をむきましょう。

#### 食べ方

おひたし、ごま和え、ソテー、天ぷらなど



### ★さやえんどう★

#### 下ごしらえのコツ

まず両端を切り、端からスツと引いてスジを取りましょう。塩を加えた熱湯で1分ほど下ゆでしたら、冷水にとり色止めをします。

#### 食べ方

ごま和え、卵とじ、炒め物、煮物など



## 大分の郷土料理



津久見市・県南で食べられている郷土料理ひじきめしを28日のおやつに取り入れます。乾燥が主流で旬を感じにくいひじきですが、3月～5月の暖かくなる季節に旬を迎える海藻です。4月中旬から5月の間にひじきを取り入れます。お家でもひじきを取り入れてみてください！



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		果物	果物		
		ひじき入り炒り豆腐 ツナパスタ	こいのぼりランチ	憲法記念日	みどりの日
		かぼちゃパン	柏まんじゅう		
6	7	8	9	10	11
	果物	果物	蒸し野菜	果物	
振替休日	魚の照り焼き ひじきとハムのサラダ	じゃがコーンコロッケ 野菜のゆかり和え	春雨入り中華スープ 和風サラダ	厚揚げの中華炒め そら豆のほくほくサラダ ふきの煮物	幼児クラス 保育参観
	野菜スティック	グリーンピースおにぎり	りんごケーキ	椎茸まんじゅう	
13	14	15	16	17	18
蒸し野菜	果物	蒸し野菜	果物	果物	果物
豆腐のミートグラタン キャベツのマヨ和え	酢鶏 もやしの梅肉和え	魚の香草パン粉焼き ほうれん草サラダ スナッPEndウ	麺の日 肉うどん ごまじゃこサラダ	豆腐のふわふわ焼き きゅうりとわかめの さっと煮	麻婆豆腐
ジャムサンド	マカロニきなこ	焼き大学芋	まめまめ蒸しパン	フルーツヨーグルト	果物
20	21	22	23	24	25
果物	蒸し野菜	果物	蒸し野菜	果物	果物
麻婆豆腐 ジャーマンポテト	レバーボール ピーマンの三色和え かえり	そら豆くんのカレー 煮昆布	魚の竜田揚げ 高野豆腐のツナ和え	弁当作りの日 タンドリーチキン 新ごぼうサラダ	かしわ汁
梅おにぎり	たこ焼き風じゃが芋	きなこだんご	スコーン	あんパン	果物
27	28	29	30	31	
果物	蒸し野菜	果物	果物	果物	
肉じゃが 野菜のナムル	ハンバーグ 切干大根サラダ	誕生会	さばのみそ煮 小松菜のごま和え	ぎせい豆腐 豆まめサラダ ししゃも	
ストーンクッキー	ひじきめし	ケーキ	石垣もち	ピザトースト	

### 5月の行事

- 2日 こいのぼりランチ・・・**幼児クラスは主食がいりません**
- 16日 麺の日・・・**幼児クラスは主食がいりません**
- 24日 弁当作りの日・・・**幼児クラスはおにぎりをお願いします**
- 29日 誕生会・・・**幼児クラスは主食がいりません**

### 旬の食材

- グリーンピース たけのこ
- そら豆 新ごぼう ふき

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。