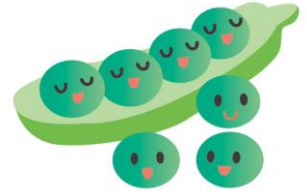


給食だより

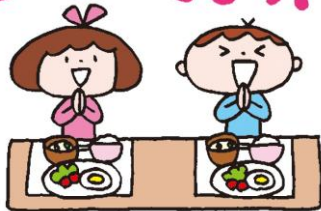
さわやかな風が、気持ち良い季節になりました。

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。食べ物には「旬」があり、「旬な食べ物」は美味しさも格別で栄養価も高いです。旬の食材を食べることは体調を整えるためにも有益です。食材を選ぶときはぜひ、旬な食材を選ぶようにしてみてください。



大切な食事のあいさつ **いただきます** ・ **ごちそうさま**

いただきます!



食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま!



漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意する為に駆け回ってくれてありがとうという意味です。

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。

また、子どもは大人の姿を良く見えています。大人も日頃の食事マナーをチェックしてみてください。家族で楽しく食事ができるように工夫しましょう。



今月のリクエストメニュー

- ＜給食＞
- *カレーマーボー丼
 - *ブロッコリーの香り和え
 - *中華スープ
 - *ぶどうジュース
 - *ミニカップゼリー
- ＜おやつ＞
- *牛乳
 - *アメリカンドッグ

ちゅうりっぷ保育園のリクエストです

簡単！副菜レシピの紹介♪

キャベツの納豆和え

●作り方

- 1 キャベツは千切りにして茹でて冷ましておく。
- 2 納豆をボウルに入れてかき混ぜる。
- 3 納豆にキャベツ、のり、調味料を入れて、さらに混ぜ合わせる。

●材料

- ・キャベツ…35g
- ・ひきわり納豆…20g
- ・しょうゆ…1.8g
- ・刻みのり…0.3g
- ・ごま油…0.2g

*いつもの納豆にひと工夫。とても簡単なので作ってみてください。