



きゅうしょくだより

令和6年4月26日発行
認定こども園飯田ルーテル幼稚園

新しい生活が始まり1ヶ月が経とうとしていますね。少しは園の生活や給食の味に慣れてきてくれたかなと思います。長い連休もあり、お家でゆっくり過ごして、また元気な姿で登園してもらえたら嬉しいです^^

5月5日は子どもの日

たけのこ

端午の節句の頃に旬を迎える食べ物でたけのこのようにまっすぐ育ってほしいという願いが込められています。

出世魚

男の子の将来の活躍を願い、“勝男”になぞらえるカツオや成長に合わせて呼び名が変わるスズキ、出世魚であるブリなどが縁起が良いとされています。

ちまき、かしわもち

かしわの葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、新しい葉を親、古い葉を子どもに見立て、子孫繁栄の願いが込められています。

こいのぼりに込められた願いは？

- ① 早く泳げますように
- ② 魚をたくさん食べられますように
- ③ 強くてたくましくなりますように

答え：③



春の食べ物を知ろう♪

さやえんどう

【選び方】

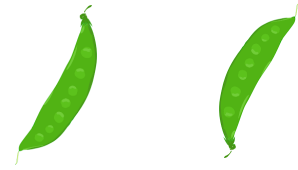
つやとほりがある ふっくらしている、鮮やかな緑色

【栄養素】

ビタミンC、食物繊維

【豆知識】スジの取り方

- ① ヘタを直線に近いほうの筋側に折り、そのままゆっくりと引っ張っていく。
- ② 上下反対にし、①と同じように行う。



たけのこ

【選び方】

形が良く、ずっしりとしているもの

【栄養素】

食物繊維、カリウム、たんぱく質

白い粉みたいなものは、「チロシン」と呼ばれるアミノ酸の一種

【豆知識】

たけのこは24時間で最大120cm伸びる

★野菜のスープ煮★

4月の給食メニューより

<材料(大人4人分)>

- ・豚肉 150g
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ごぼう 1/2本
- ・キャベツ 2枚位
- ・大根 3cm幅位
- ・大豆水煮(お好みで)
- ・油 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩 小さじ1弱
- ・コンソメ 小さじ2弱
- ・水 800ml

<作り方>

- ① ごぼうと浸るくらいの水を入れて先に煮る。(ごぼうが硬いため)
- ② ごぼうが煮えたら、油と豚肉、人参を入れてよく炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、水、しょうゆ以外の調味料、他の食材を全て入れて煮る。
- ④ 食材が全て煮えたらしょうゆを入れる。



切り方はお好きに！

“お肉を入れる” “たくさん煮る”
がポイントです！