



# 食育だより

伊波野保育園

令和6年5月

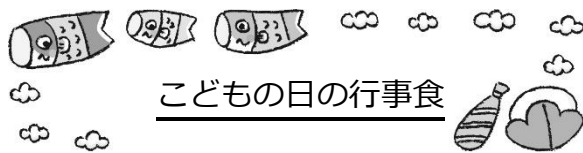
瞬く間に4月が過ぎ、新緑が美しい季節を迎えようとしています。子どもたちも少しずつ園での生活に慣れ、笑顔が見られるようになってきました。給食の時間も落ち着いて座って食べる様子が見受けられます。

私たち給食室も新メンバーでの給食・おやつ作りに少しずつ慣れてきました。これからも子どもたちの成長を一緒に見守っていければと思っています。

## あいさつを大切にしましょう



「いただきます」「ごちそうさまでした」には、動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちや、食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。感謝の気持ちを忘れない思いやりのある子どもに育つよう、あいさつを大切にしましょう。



### こどもの日の行事食

こどもの日に食べるものといえば、「ちまき」と「柏餅」が有名です。

ちまきはもち米を植物の葉で包み、灰汁で煮込んで作る食べ物。平安時代に中国から伝わり、厄払いの効果があるとされています。

柏餅は、餅をくるむ柏の葉に言われがあります。柏の木は「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」ことから、家系が絶えない「子孫繁栄」の象徴とされ、こどもの日に食べられるようになりました。

後日、園でもくま・きりん組さんと柏餅クッキングをする予定です。



### 今月のレシピ「お魚クッキー」

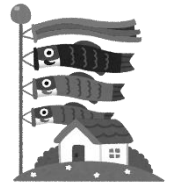
#### <材料>

- 小麦粉：100g
- しらす干し：15g
- 青のり：小さじ2程度
- 卵：1個
- 砂糖：20g
- いりごま：小さじ1
- 油：大さじ1

#### <作り方>

- ① 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② 5mm程度の厚さにのばし、型抜きをする。
- ③ 170℃のオーブンで15～20分焼く。

※生地が固い場合は牛乳を加えてやわらかくし、生地がやわらかい場合は小麦粉を加えて適度な固さにしましょう。



## ～クッキングだより～

保育園では、4月26日にくま・きりん組さんがよもぎ団子作りをしました。よもぎは、子どもたちが保育園の近くで採ってきてくれたものを使用しました。

新年度初めてのクッキング、みんな張り切って団子をこねたり丸めたりしていました。出来上がった団子は、早速その日の午後のおやつにおいしくいただきましたよ。ごちそうさまでした！