

5月給食だより

令和6年5月
三原市立本郷幼稚園

木々の緑も鮮やかになり風薫る季節になりました。
新学期が始まって1ヶ月がたち、そろそろ学校生活にも慣れてくる頃でしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日、元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。

姿勢



をよくして食べていますか？

給食で使う食器は、種類によっては持ちにくいものもあると思いますが、食器を持たずに、器に顔を近づけながら食べている様子が時々見られます。食事をする時は出来るだけ食器を持って、姿勢をよくして食べるようにしましょう。

旬の食材

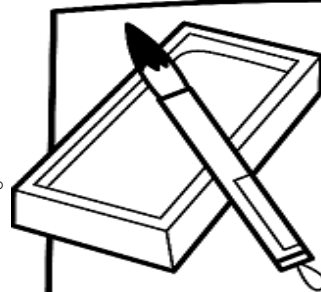
アスパラガス



グリーンピース



アジ



今月の目標

- ★よくかんで食べる。
- ★正しい姿勢，正しいはしの持ち方をする。
- ★食器を手に持つか，手を添えて食べる。
- ★こぼさないように気をつけ，
食べ物を大切にする。



給食レシピ

厚揚げの味噌煮

【4人分】

| | |
|-------|-------------|
| 厚揚げ | 240g |
| 豚細切れ | 120g |
| 玉ねぎ | 120g |
| 人参 | 60g |
| こんにやく | 30g |
| いんげん | 20g |
| 炒め油 | 少々 |
| 酒 | 小さじ 1/2 |
| 「中みそ | 大さじ 1 と 1/2 |
| しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| A 砂糖 | 小さじ 2 |
| 水 | 大さじ 2 |

- ①厚揚げは大きめサイコロ状、こんにやくは短冊切りにし、湯通しする。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、いんげんは2cmぐらいに切り、下ゆでする。
- ③鍋に油を熱し、豚肉と酒を入れて火を通し、②を入れて軽く炒める。
- ④③にAの調味料を入れて火を通す。
- ⑤最後にいんげんを入れたら出来上がり。