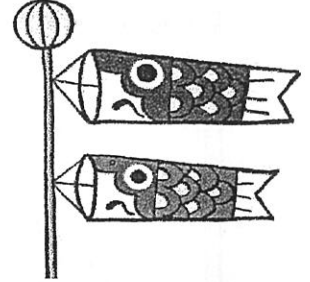


食育だより No. 2

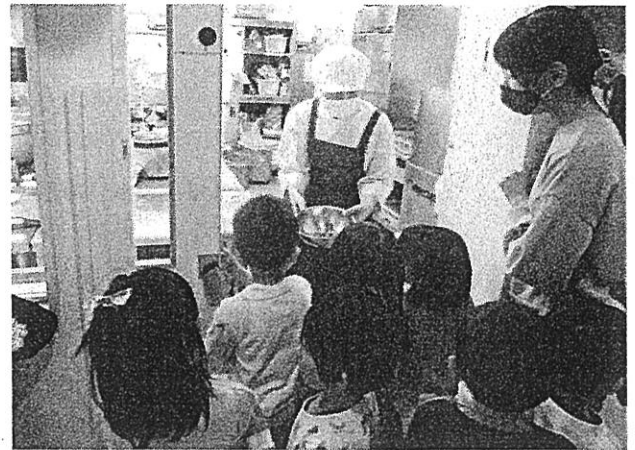
2020年5月1日 みなみひの保育園

今年は今までにない大変な感染症が流行してしまい家庭での自粛の日が続いています。早く収束していつもの日々が戻ることを願うばかりです。この時期から緑の鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味に少しくせがありますが、旬の味に挑戦してみてください。



【ひまわり組がスナップエンドウでクッキングをしました。】

昨年のタンポポ組、すみれ組が植えたスナップエンドウがふっくらと実りはじめたので、まずはひまわり組がクッキングをしました。スナップエンドウの実は葉や茎の中に同化してしまい探すのに苦戦していました。お友達同士教え合いながら、収穫していました。収穫したスナップエンドウは、一人一人包丁を使い食べやすい大きさに切っていました。最初は、包丁を怖がっていた子ども達でしたが、切った断面を見て赤ちゃんのお豆がある！と発見して喜んでいました。茹でてマヨネーズをつけていただきました。甘くてやわらかくておいしいと喜んで食べていました。またマヨネーズありとなしで味の違いを確かめる姿もありました。たんぽぽ組とすみれ組もクッキングの様子を見学しました次はすみれ組さんがクッキングの番かな？



今月のお誕生日メニュー

- 鶏そぼろ丼 おやつ
- 胡麻酢和え • 牛乳
- すまし汁 • イチゴカップケーキ
- メロン



保育園の人気献立お家でも作ってね。

小松菜の納豆あえ

小松菜 100g ひきわり納豆 2パック
ちりめん 20g 酢、醤油 小さじ2 砂糖 4g
ごま油 小さじ1

小松菜をカットして茹でてしぼる
ボールに小松菜、納豆、ちりめんを
入れ、調味料を入れて混ぜれば完成です。

