# 給食だより

ちどり保育所　令和８年５月29日発行

## 季節を感じ、旬を味わおう！

旬の野菜は、味が良く栄養も豊富です。その季節に合った力を持ち、体調を整える助けにもなります。給食でも積極的に取り入れ、季節を感じながら食べる経験を大切にしています♪先月の筍に続き、今月は『そら豆』にみんなで触れてみました。絵本でお馴染みの“そらまめくんのベット”さやを開けると本当に白くてふわふわの綿のようになっていて、子どもたちも興味深々でした。

春に旬を迎えるお豆は他にも、グリーンピース、スナップエンドウ、絹さやなどがあります。グリーンピースやそら豆は苦手な子も多いですが、活動や給食を通じて好きになってくれると嬉しいです♪

ふわふわ♪

ピースおにぎり

新じゃがのフライドポテト

ほくほく♪

## 子どもの日の集いの給食室

〇給食献立〇
- 金太郎おにぎり
- 鶏の照り焼き
- 大豆サラダ
- 麩のすまし汁
- オレンジ

〇おやつ〇
- きなこ蒸しパン
- 牛乳

おいしくなぁれ♪

日々の給食づくりを職員２名で力を合わせて行っています。野菜の下処理から盛り付けまで約２時間で行います。行事の日となれば大忙し!!この日は“金太郎おにぎり”でした☆１つずつ心を込めて鮭を詰め、海苔をパンチやピンセットでつけました♪いつもに増して時間との戦いにヒヤヒヤしましたが、子どもたちの「わ～金太郎だ！」「可愛い！」「美味しい♪」の声で、また頑張れてしまう私たちです♪♪

暑かったので、そうめんが急に食べたくなり、息子におつかいを頼むと【特級品】を買ってきてくれました。。。まさかの高級そうめんに目が飛び出そうになりました！！！　中谷

そろそろ衣替えをしようと思っていましたが、気温が安定しないので、なかなか捗りません。あ～こまった。こまった。。。深野

サルトリイバラ

## 5/18のおやつ『パンまき』

パンまきは柏の木が自生しない山陰地方で端午の節句に柏餅の替わりに食べられてきた郷土料理の１つです。“サルトリイバラ”の名の通り、ツルにはトゲがあるため、ツルから外した葉をみんなで触ってみました。お昼寝が終わり、蒸し器の蓋を開けると、立ち昇る湯気と香りに歓声があがりました♪色や香りの変化を感じながら食べる、ホカホカのパンまきは大人気でした♪“サルトリイバラ”という名前が気にいったのか、夕方まで呪文のように唱えていた子どもたちです♪

ほかほか

## まめ知識

えんどう豆は収穫時期によって呼び名が変わります。早どりした若いさやをきぬさや、えんどう豆のさやは食べず、未熟な身だけを取り出したグリーンピース。熟しても堅くならない品種のえんどう豆を大きくなる前に収穫したものがスナップエンドウと言うそうです。スナップエンドウはβカロテンやビタミンCが多いため緑黄色野菜に分類される栄養価の高い野菜です。子どもたちにも人気があるので旬の時期に積極的にとりたいですね♪