

食育だより 5月号

鴨島中央認定こども園 給食室

5月食育目標 ～生活リズムを整えよう～



入園・進級から1か月がたちました。新しいクラス、先生、お友だちに慣れてきたでしょうか？
みんなで一緒に食事をする楽しさを味わいながら、元気に園生活を過ごせるように、しっかり
食べてしっかり体を休めましょう。



旬の食材

じゃがいも

南アメリカのアンデス地方が原産で、世界中で食べられています。日本では春先から初夏にかけて収穫されるものを新じゃがと呼びます。様々な品種と特性があり、粘りが少なく粉質の男爵イモはコロケや粉ふきいもに向いており、粘りがあり煮崩れしにくいメークインは煮込み料理に向いています。料理だけでなく、ポテトチップスや片栗粉など、幅広い用途で使われています。

給食レシピ紹介 5月旬食材

～じゃがいものバーベキュー風～

<材料子ども1人分>

新じゃがいも	70g
揚げ油	適量
焼肉たれ	7g
みりん	2g
水	4g
ごま	適量

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ②①の水気を切り、180℃の揚げ油できつね色に揚げる。
- ③Aの材料を鍋に入れ、さっと火を通し油で揚げたじゃがいもをからめてごまを振る。

子どもたちに大人気♪



地元で採れる旬の食材を

私たちが毎日口にしている食べ物の中には、外国から輸入されたものも数多くあります。

子どもたちの未来の「食」を守るためにも地元で採れる旬の食材を園では積極的に取り入れ、毎日の給食づくりを行っています。



お子さまの食事についてご相談ください

園では楽しく食べることを第一にお子さまが安心して給食を食べることができるよう心がけています。園の食事、家庭での食生活、お子さまの偏食などお悩みのことがありましたらクラス担任を通してお申し出下さい。随時、管理栄養士（中村）がお話を伺いますので、ご相談ください。