



# 5月給食だよ!

栄養士

進級・入園され早いもので1ヶ月が経ちました。

近頃では緊張がほぐれ、たくさん遊びお腹が空くのか、「今日のお給食はななに?」と給食室に声をかけてくれる可愛い園児たち。

新しい環境や連休の疲れも出やすい時期ですが、朝は早く起き、しっかりと朝ごはんを食べて、規則正しい生活習慣に戻し、これからの暑い季節にバテないように準備をしておきましょう。



## 5月5日はこどもの日

こどもの日は、本来は端午の節句といわれ、邪気払いをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子どもの成長を願う日となりました。



保育園では2日に、こいのぼりクッキーを提供しました!

今月のレシピは今が旬のたけのこを使った「たけのこご飯」です。簡単ですので、ぜひご家庭でもお試しください。



### 【材料】 2合分

- ・米 2合
- ・ゆでたけのこ 50g
- ・油揚げ 1枚
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・薄口しょうゆ 大さじ1強
- ・だし用こんぶ (あれば)
- ・顆粒だし 小さじ1/2

### 【作り方】

- ① たけのこは食べやすく、小さい短冊に切っておく。
  - ② 油揚げも小さめの短冊に切る。
  - ③ たけのこ、油揚げを調味料と一緒に煮込む。
  - ④ 研いだお米と一緒に炊き込む。
- ※お好みで野菜を増やしたりしてもおいしいですね。

