



# 5月 給食だより

大宮みちのこ保育園

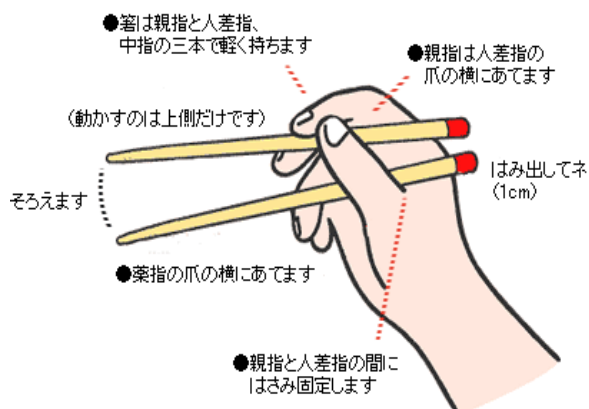
新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる季節になりました。進級してから一カ月が経ち新しい環境にも少しずつ慣れ元気な姿が見られます。GWは長いお休みが続きますが、この時期は新しい環境の疲れもたまり体調も崩しやすくなってきます。ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるように心がけましょう。

## ☆食事のマナーについて☆

保育園では給食も子ども達が楽しみにしている時間です。楽しい雰囲気の中で食べるだけでなく、正しいマナーを覚えておいしく食べましょう。

### ① スプーンの持ち方

### ② 箸の持ち方



## 《とろとろあんかけやしそば》

### 《作り方》

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
- ② フライパンに油を熱し豚肉を炒める。肉の色が変わったら野菜を加え全体に油がまわるまで炒める
- ③ 調味料と水(分量外)を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を加える。
- ⑤ 焼きそば麺はフライパンで焼き色がつくまで焼く。

《材料》 子ども 4人分		中華だし	
焼きそば麺	280 g	オイスターソース	6 g
豚肉	60 g	しょうゆ	8 g
キャベツ	120 g	砂糖	2 g
人参	40 g	酒	4 g
もやし	40 g	ごま油	4 g
玉ねぎ	80 g	片栗粉	12 g