



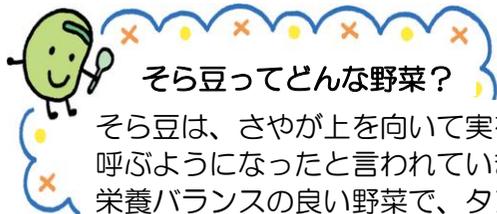
給食だより

2025年5月19日(月)
社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園

1日の寒暖差が激しく朝晩は肌寒いですが、日中は外遊びなどで汗をかき事がふえる時期です。衣服の調節を行い、こまめな水分補給をこころがけましょう。
また食中毒などの感染症も増える時期です。外遊びや食事の前に手洗いうがいをしましょう。

そら豆の皮をむいたよ!

給食のそら豆の皮を前日にさくら組がむきました。
そら豆の皮は固く、苦戦しながらも両手で皮をむいて一つひとつ豆を取り出していました。
給食の際に「豆、苦手だなあ。」という声もありましたが、「昨日みんながむいたそら豆だよ」と声をかけるとみんな



そら豆ってどんな野菜?

そら豆は、さやが上を向いて実を付けることから「空豆」と呼ぶようになったと言われています。
栄養バランスの良い野菜で、タンパク質、ビタミンB1、B2、C、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。
鮮度や風味が急速に落ちてしまうことから「味も栄養も3日間」と言われています。新鮮なうちに調理すると効率よく栄養が

鶏肉のマーマレード焼き (大人2人、子ども2人)

材料

鶏もも肉 240g
醤油 12g (小さじ2)
酒 12g (小さじ2)
マーマレード 42g (大さじ2)
にんにく 1欠け
油 15g (大さじ1)

作り方

①にんにくはすりおろす。
鶏肉は食べやすい大きさに切る。
②ボウルに調味料を入れ、鶏肉を漬け込む。
③フライパンに油をひき、②を焼く。

※焦げやすいので中弱火でじっくり焼くのがおすすめです。
※焼き終わりにチーズを乗せて蒸し焼きにすると一味変わった味わいになりますよ。



ランチルームの様

4月からすずらん組はランチルームで給食・おやつを食べています。椅子や食器を準備し、食べ終わったら自分で片付けをします。始めはキョロキョロしていた子どもたちも、だんだんとランチルームの使い方に慣れてきました。
ひまわり組、さくら組の子ども達も「歩いて持って行くよ」「椅子から片づけるよ」など声を掛け合っています。



園ではこまめに水分補給をしています。幼児クラスは毎日水筒を持ってきましょう。夏にかけて気温も高くなるのでお茶の量を増やして持って来てください。