



給食だより

5月は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時期です。また、大型連休もあり、生活リズムがくずれやすくなる時でもあります。栄養バランスのよい食事を心がけ、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



平成28年5月号 子ども育成課

おはしのはなし

はしづかいは、和食を食べる時の基本になるものです。使い方のマナーを知っておきましょう。



おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

はし使いのタズナー

こんな使い方していませんか？



・くわえばし / はしを口にくわえる。



・迷いばし / 料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。



・寄せばし / はしを使って食器を引き寄せる。



・さしばし / 料理をはしで突き刺して取る。



・ねぶりばし / はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。



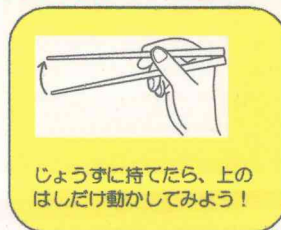
・たたきばし / はしで食器をたたく。



・涙ばし / はし先から料理の汁を落とす。

☆ はしづかいをマスターしましょう

食事は、楽しく、おいしくが一番です。上手にできなくても、気長にゆっくり、見守りましょう。



ふじのくに地産地消週間

毎月19日～23日

静岡県では、毎月23日を富士山にちなんで「ふじのくに地産地消の日」とし、19日の「食育の日」から23日までを「ふじのくに地産地消週間」として地産地消を推進しています。

保育園でも、19日前後の1日を地場産物の日とし、御殿場市内産、県内産の地場産物を取り入れています。



保育園の給食から お茶蒸しパン

作り方

材 料 6 個 分

ホットケーキ粉	200 g
米粉	大さじ1
抹茶	少々
	(ふたつまみ)
牛乳	100 g
卵	1個
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1

生地を入れるカップ 9号サイズ 6個
(生地が流れないよう、しっかりしたカップを用意しましょう。)

- ① ホットケーキ粉と米粉と抹茶を混ぜ合わせてふるっておく。(ふるうことで、抹茶がだまになるのを防ぎます。)
- ② 卵をわりほぐし、砂糖と牛乳を合わせて混ぜる。(砂糖が溶けるまで混ぜる。)
- ③ ②に①の粉を加え、混ぜる。
- ④ ③に油を加え、ムラがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ カップに生地を均等に分け入れる。
- ⑥ 蒸気が上がった蒸し器に入れたら、強火で15分蒸す。

