

給食だより 5月

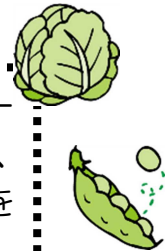


令和7年5月1日 筑後保育所

新年度が始まり、1か月が経ちました。新入園児も筑後保育所に少しずつ慣れてきています。給食室にも「おかわりくださーい!」と、たくさんの声が聞かれます。給食では、子どもたちに笑顔でたくさん食べてくれる給食づくりを心掛け、季節とともに取れる旬の野菜や果物を取り入れたいと思っています。



《旬》とは、その食べ物が一番多くとれる時期であり、一番おいしい時期でもあります。また、栄養価が高いうえ、たくさん出回るので比較的安く入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう



園児一人分の分量

豚肉	6g
豚骨スープ	100cc
むきえび	4g
いか	3g
キャベツ	40g
にんじん	9g
たまねぎ	14g
干しいたけ	0.7g
薄口しょうゆ	2g
塩	0.2g
片栗粉	2g
ごま油	0.5g
サラダ油	0.5g

【 八宝菜の作り方 】

- キャベツとにんじんは大きめの短冊切り、たまねぎはスライス、干しいたけは水戻しして細く切っておきます。
- 鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒めます。
豚肉に火が通ったら、たまねぎを加え炒めます。
- にんじんとしいたけを加え、豚骨スープを加えます。
沸騰したら、えびといかを加え、ひと煮立ちさせます。
- キャベツを加え、薄口しょうゆと塩で調味します。
- 片栗粉を少量の水で溶き、混ぜながら入れとろみをつけます。仕上げにごま油を加えて、出来上がりです。



9日(金)はお弁当の日です。
いろんなおかずの入ったお弁当をお願いします。

