

# 給食だより

入園・進級から1か月が過ぎ、新しい環境や園の給食にも慣れてきた頃でしょうか。新緑のあふれる季節になりました。5月は「絹さや」や「アスパラガス」など緑色の鮮やかな食材が出回ります。旬のおいしさを今日の給食から探してみましょう。



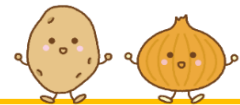
いただきます！



ごちそうさまでした！

動植物の命をいただいていることや、食材・食事作りに関わった人に感謝の気持ちであいさつをしましょう。“いただきます”や“ごちそうさま”とあいさつをすることで、食事の始まりや終わりを感ずることができます。

## 作ってみよう！



新じゃがは、いつものじゃが芋と比べると水分が多いのが特徴です。火が通りやすいので加熱しすぎないようにしましょう。

<材料 子ども約5人分>

じゃが芋	175g
人参	50g
玉ねぎ	50g
ピーマン	15g
植物油	5g
食塩	2g (小さじ1/3)

<作り方>

- ① 各材料を千切りにする
- ② ピーマンは色良く茹でておく
- ③ 植物油を熱して、ピーマン以外の材料を炒める
- ④ 食塩を入れて味を調べ、②を入れて仕上げる

