



# 給食だより

ひかり保育園 5月号 

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。園の菜園活動もスタートし、夏野菜を沢山植えて育てていく予定です。育つ過程を楽しみながら収穫、そして旬の味を感じられるように給食室で美味しい給食を作りたいと思います。

## \ 食事前後のごあいさつ /

### ★「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝していただきます。



### ★「ごちそうさまさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は感じて“馳走”と書き「駆け走る」といった意味を持っています。食べ物には食材を育てる人、収穫・運搬・調理する人など、沢山の人がかかわっています。人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」を言しましょう。



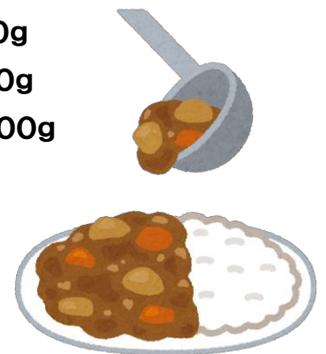
## みんな大好きひかり保育園のカレー★

### 作り方

- サラダ油で、にんにくしょうが、肉、野菜の順に炒める。
- 水を入れ、煮て火を通す。
- バターで小麦粉、カレー粉を炒る。(カレールウ)
- 野菜に火が通ったらルウを入れる。
- 塩で味を調べて完成☆
- ◎とろみをつけたい時はもう少し小麦粉を入れる。

### 材料(幼児10人前)

- ・豚肉(他の肉でもOK)...
- ・にんにく、しょうが...各1かけ
- ・たまねぎ...300g
- ・にんじん...150g
- ・じゃがいも...300g
- ・小麦粉...30g
- ・カレー粉...3g
- ・バター...30g
- ・食塩...少々



## \ 3月の実地献立より /



	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1-2 歳児	418kcal	16.5g	11.2g	66.6g	1.3g
3-5 歳児	505kcal	21.3g	14.3g	77.5g	1.6g

