



おいしいへや通信

令和3年度5月号 うきは幸輪保育園

新年度が始まりあっという間に一か月がたちました。
ゴールデンウィークも終わり、少し疲れが出てくるころかもしれません。
体調管理に注意しながら色々な食材を食べて元気いっぱい過ごしましょう。

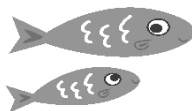
魔法の合言葉『まごわやさしい』とは？

『まごわやさしい』とは玄米と相性の良い食材の頭文字をとったものです。

ま…豆(豆類)



さ…魚



ご…ごま



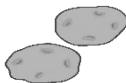
し…しいたけ(きのこ類)



わ…わかめ



い…いも(いも類)



や…野菜



これらを取り入れると理想の和食メニューができます。

来月号ではまごごについて詳しくご紹介します。

玄米のはなし

保育園では日本人の体にあった、和食のやさしい味を『おいしい』と思える子に育ててほしいという考えで玄米和食を提供しています。

だしの味、薄味で素材を生かしたもの、昔ながらのおかずと相性のいい玄米を主食とした給食を作っています。

毎日の給食の主食は玄米で水曜日は玄米ごはんに国産の雑穀米(麦、粟、ひえ、きびなど)を入れて雑穀入り玄米ご飯を提供しています。



今日の献立より

『ヨーグルトクリームチーズ』

- ① キッチンペーパーをひいたザルにプレーンヨーグルトを入れて一晩冷蔵庫に入れておく。
- ② ①に三温糖を混ぜて出来上がり。

※お好みでジャム、ナッツ類を入れるとおいしいです。

5月15日はヨーグルトの日

