５月　給食だより

新年度がスタートして１カ月が経ちました。給食では子どもたちにとって苦手な食材もあると思います。様々な食材を利用している毎日の給食を楽しい雰囲気で食べることにより、味覚の幅を広げ、好きなものや食べたいものが増えていくといいですね。

食事のマナーの基本を覚えると、食事をスムーズに進めることができます。食事をおいしく楽しくするマナーについて考えてみましょう。

「お箸の持ち方」

① えんぴつを持つように、１本を持つ

② その下にもう１本入れる

③ 上のお箸だけうごかす

お箸を正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。毎日少しずつ練習してみましょう。

「食事のあいさつ」

「いただきます」と「ごちそうさま」とは命のある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めていう言葉です。感謝の気持ちを忘れずにあいさつをしましょう。

子どもたちに人気のおやつ

「こども園の給食レシピ」

（マシュマロクリスピー）

（マシュマロクリスピー）子ども１人分の材料

マシュマロ	10ｇ
コーンフレーク	10ｇ
バター	5ｇ
カラーチョコ	1ｇ

（作り方）

① 鍋にバターを溶かし、その中にマシュマロを入れて煮溶かします。

② ①にコーンフレークを入れて混ぜ、全体が混ざったら火を止めて、バットに移して平らにします。

③ ②を冷蔵庫で冷やし固め、食べやすい大きさに切り、カラーチョコを上に飾れば完成です。