

おいしい給食!



★今月のお話★

～ 端午の節句 ～

5月5日はこどもの日です。

端午の節句は五節句の一つで、この日は家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べたり、しょうぶ湯に入ったりします。

よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることや、ちまきを食べることは中国の風習です。日本には平安時代に伝わり、しだいに広がっていきました。

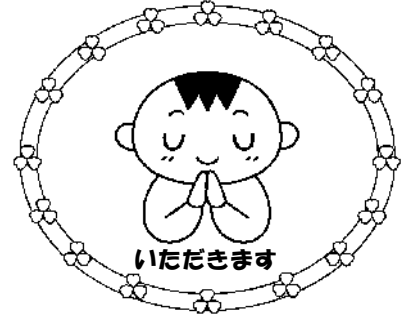
～「いただきます」の意味～

「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。

心から感謝して食事を始めましょう。



8日のおやつは、端午の節句にちなんで柏もちが出ます。(3歳以上児)



★旬の食材★

アスパラガス

豊富に含まれるアスパラギン酸が名前の由来です。血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

茹でてサラダやおひたし、ごまあえ、炒め物などにします。

*給食…ゆで野菜



そらまめ(蚕豆・空豆)

豆が空にむかってつくので“空豆”ともいいます。ビタミンB、Cが多く、塩ゆでにしておつまみにしたり、和え物や甘煮などにします。鮮度が落ちるのが早いので、なるべく早く食べた方がよいです。

*給食…ゆでそら豆



たけのこ

食物繊維が豊富なので便秘予防、肥満防止の効果があります。煮物やたけのこごはん、すまし汁にしても美味しいです。

時間がたつとえぐみが増すので、あく抜きが必要になります。

*給食…ビーフンソテー
若竹煮



★レシピ紹介★

☆豆腐グラタン(4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| 木綿豆腐・・・240g | 小麦粉・・・9g |
| コーンクリーム缶・・・70g | 水・・・90g |
| 豚ひき肉・・・90g | 濃口醤油・・・9g |
| 人参・・・70g | トマトケチャップ・・・33g |
| 玉ねぎ・・・90g | ウスターソース・・・18g |
| バター・・・9g | 三温糖・・・少々 |
| 塩・・・少々 | チーズ(ピザ用)・・・48g |

- ① 木綿豆腐とコーンクリーム缶を混ぜておく。
- ② 牛ひき肉、人参、玉ねぎをバターで炒め、塩少々を入れる。小麦粉を入れてさらに炒め、水と調味料を入れて煮てミートソースを作る。
- ③ ①と②を合わせてチーズをかけてオーブンで焼く。230℃12分

～アレルギー対応食～

木綿豆腐の代わりにじゃがいもと豚肉を使用します。

★おしらせ★

*調理保育…そら豆の皮むき

*弁当日…22日(金曜日)

副食は火を通し、食べきれる量を栄養バランスを考えて入れてください。(野菜・魚など)

