



# 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、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味と、食材を育てたり、獲ったりした人や、食事を作った人に対する敬意と感謝の気持ちを込めた言葉とされています。心から感謝して食事を始めましょう。



6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。



### 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(おやつ)★

### ☆ココアドーナツ(4人分)

小麦粉・・・80g    ベーキングパウダー・・・0.2g  
木綿豆腐・・・40g    水・・・60g  
ココア・・・6g  
砂糖・・・30g  
油・・・20g

- ① 小麦粉にベーキングパウダーを入れて振っておく。
- ② ①に砂糖、水きりしない豆腐、水をいれて混ぜる。
- ③ ココアを入れてさらに混ぜる。
- ④ スプーンですくい揚げる。(160℃～170℃)

## ★おしらせ★

\*調理保育…えんどうの皮むき  
そら豆の皮むき

\*弁当日…20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)

