



# 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飾り、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、ちまきを食す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。



2日のおやつは、端午の節句にちなんだゼリーが出ます。

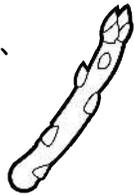


## ★旬の食材★

### 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…ビーフンソテー

### 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

## ★レシピ紹介タコライス★

### ☆タコライス (4人分)

米	・・・	200g	片栗粉	・・・	8g
豚ひき肉	・・・	120g	土生姜	・・・	2g
三度豆	・・・	20g	削り節	・・・	4g
砂糖	・・・	12g			
油	・・・	8g			

- ① トマトは湯むきにして、水切りし、絞る。
- ② 油で豚ひき肉を炒める。みじん玉ねぎ、トマトを加えさらに炒め、調味料を入れ、仕上げる。  
(カレー粉は入れすぎないように気を付けてください。)
- ③ 最後に茹でピーマンを絞って加える。  
\*土曜日の献立で取り入れています。

## ★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…23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)

