

5月の給食だより



★今月のお話★

～ 新年度のはじまり ～

5月5日は子どもの日です。

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。

元々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で古くから伝わる風習です。日本には平安時代に伝わり、貴族の間で取り入れられてきましたが、しだいに民間へも広がり、子どもの日のお祝いとして定着しました。

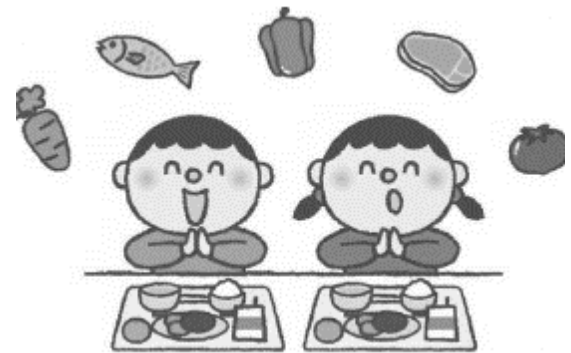


～ 感謝の気持ちをもちましょう ～

いつも何気なく口にしている食べ物は、動物や植物の命をいただいております。食事が作られる過程にはたくさんの人々の手がかかっています。食事の前に手を合わせる「いただきます」には、さまざまな動植物の『命をいただきます』という意味だけではなく、生産者さんや販売者さん、調理をする人等、関係する全ての人々に対する敬意と感謝の意味が込められた言葉です。いつも感謝の気持ちを持ちながら食事をするように心がけましょう。



7日のおやつに子どもの日ゼリー
が出ます。お楽しみに！



★旬の食材★

そら豆

さやが空にむかってつくことから“空豆”とも書きます。ビタミン B や C を多く含み、豆をさっと塩ゆでにしたり、素揚げにしたり、スープやスパゲティに入れても美味しいです。鮮度を保つために、皮をむいたら早く食べるようにしましょう。

*給食…そら豆の卵とし

えんどう

ビタミン類が多く含まれており、疲労回復や美肌効果、体内の老化防止に効果があります。また、食物繊維も豊富なので便秘気味の方にもおすすめです。えんどうには、豆苗、さやえんどう、スナップえんどうやグリーンピース等様々な品種があります。

*給食…えんどうごはん

アスパラガス

アスパラギン酸や葉酸を豊富に含みます。免疫力を高めたり、貧血を予防したり、疲労の回復にも効果があります。塩茹でしてそのまま食べたり、フライにしたり、炒め物など様々な料理に適しています。

穂先がキュッと締まり、切り口が乾燥していないものを選ぶのがコツ！

★レシピ紹介★



☆ ツナオムレツ(4人分) ☆

卵・・・200g	コンソメ・・・2g
ツナ・・・40g	塩・こしょう・・・少々
トマト・・・60g	ケチャップ
ほうれん草・・・40g	
油・・・4g	

- ① ほうれん草は下茹でする。
- ② 油で、①、トマト、ツナを炒める。溶き卵と調味料を加えて味を調べ、オーブンの鉄板に流し込む。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで 15 分焼き、火の通りを見ながら、足りなければ200℃で5～8分程度焼く。
- ④ 食べやすい大きさにカットし、ケチャップをかける。

★お知らせ★



★カミカミデー
今月は13日です！

*弁当日

→22日(金)

*調理保育

→そら豆の皮むき

*食材紹介

→アスパラガスの展示

