



給食だより

令和5年4月28日発行 No. 2
認定こども園 希望が丘幼稚園



5月5日は“端午の節句”



5月5日は子どもの日で、「端午の節句」。もともとは中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原(くつげん)」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



お弁当を持参する際のお願い

行事の振替休日や土曜保育などで持参するお弁当のデザートについてのお願いです。

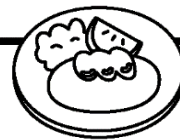
デザートで避けていただきたい食品

- ・こんにゃくゼリー（誤飲防止のため）
- ・プリンやヨーグルトなど、乳製品で要冷蔵品のもの（暖かくなり、保冷剤があっても傷む恐れがあるため）

ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



給食で「食育」



料理の配置とメニュー名を確認

給食の「いただきます」の前には、料理の配置とメニュー名をすべて、子どもたちと一緒に確認します。日々そうすることで、食に対する意識を深め、マナーを養うことができます。



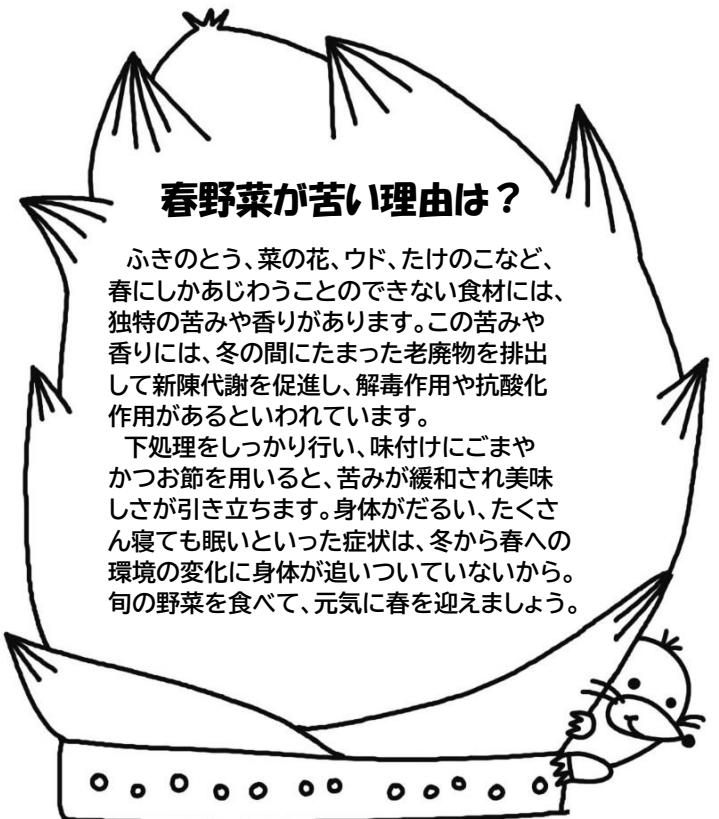
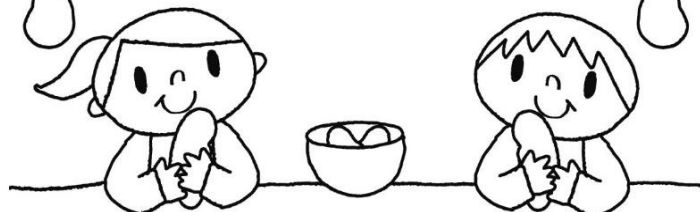
ソラマメおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。ソラマメはたんぱく質、糖質、ビタミン、ミネラルなどの栄養バランスが良く、なかでもビタミンB1、B2は豊富で、糖分やたんぱく質、脂肪の燃焼を助け、栄養全般の代謝をよくしてくれます。疲労回復、食欲増進、肥満防止に効果があります。さやの色が濃く、きれいな緑色で、背の筋が茶色く変色していないものを選びましょう。

春野菜が苦い理由は？

ふきのとう、菜の花、ウド、たけのこなど、春にしかあじわうことのできない食材には、独特の苦みや香りがあります。この苦みや香りには、冬の間にたまった老廃物を排出して新陳代謝を促進し、解毒作用や抗酸化作用があるといわれています。

下処理をしっかりと行い、味付けにごまやかつお節を用いると、苦みが緩和され美味しさが引き立ちます。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は、冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて、元気に春を迎えましょう。





今日の献立より

★ おかかごはん ★

《材料 大人2人+子ども2人分》 《作り方》

精白米……………2合分
 人参……………1/4本
 油揚げ……………1枚
 ごま油……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 かつお節……………15g
 白いりごま……………大さじ1

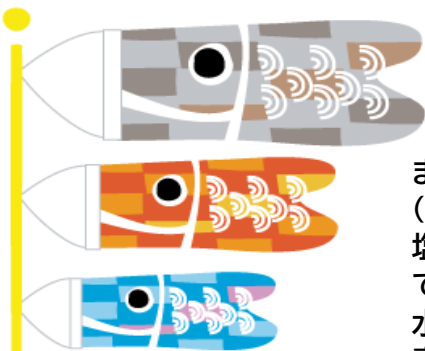
- ① 米をといで炊く。かつお節はフライパンで乾煎りする。
- ② 具材を切る。人参は千切りに、油揚げは細かく刻み、熱湯をかけて油抜きをし、水気をよく絞っておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、人参、油揚げを加え炒める。
- ④ ③にしょうゆ、みりんを加えて弱火で水分がなくなるまで煮詰め、火を止める。
- ⑤ 炊きあがったごはん④を混ぜ合わせ、最後にかつお節と白いりごまをを加え混ぜる。

5月2日(火)提供予定



★ 白身魚の磯辺揚げ ★

《材料 大人2人+子ども2人分》 《作り方》



まだら切身……………6切れ
 (大人2切れ、子供1切れ)
 塩……………少々
 てんぷら粉……………小さじ1
 水……………適宜
 青のり……………適宜
 揚げ油……………適宜

} A

- ① 魚に塩で下味をつけておく。
- ② 魚からでた水気をきっておく。
- ③ てんぷら粉に水と青のりを加えてよく混ぜる。
- ④ ③に魚を入れて衣をつけ、170℃に熱した揚げ油で3~4分揚げて完成。

5月26日(金)提供予定

