



給食だより

緑の家保育園
給食室
5月号

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆などが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってほしいと思います。今年も、さやむきのお手伝いを子どもたちといっしょに行います。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと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。柏の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。

保育園では「柏もち風」が出ます。ホットケーキのようなふんわりとした生地になるよう工夫しています。

ちまきにちなんで「中華風炊きおこわ」も予定しています。お楽しみに！

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そら豆。ひまわり・たんぼぼ組でさやむきのクッキングを予定しています。

少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。さやの中のふかふかベッドはどんな感じだろう??



朝ごはんをたべよう！



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。

また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



<<今月の献立から>>

【かしわもち風】 5人分

～材料～

- | | | |
|-------|--------|----------|
| A 米粉 | 100g | |
| A 白玉粉 | 90g | |
| A 砂糖 | 45g | ・あずき 40g |
| A 絹豆腐 | 125g | ・砂糖 20g |
| A 水 | 約 250g | ・塩 ひとつまみ |



～作り方～

1. A をだまにならないように混ぜ合わせクレープ生地のような生地をつくる。
2. フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗って①を楕円形に流しクレープのように薄く焼く。(10枚程度)
3. あんこを煮て生地で包みできあがり！
※市販のあんこを使ってもOKです。