



給食だより



食べる野菜として「豆」



豆は本来、完熟した物を乾燥させたものですが、さやも豆の緑の未熟なものは、その段階でとって、野菜として食べています。未熟な豆と完熟豆との大きな違いは、その栄養価です。未熟な豆にはビタミンCやβカロテンが多く、完熟した豆にはたんぱく質や糖質、食物繊維などが多く含まれています。

今月は「そら豆」「グリーンピース」が献立に登場します。苦手な子が多い食材ですが、旬の食材の味を知ってほしいと思っています。3～5歳児はさやむきの体験もします。



♪お弁当のお願い♪

5/23(金) 3～5歳児クラスは春の遠足です。お弁当の用意をお願いします。

🔍お弁当作りのポイント🔍

✳️食べやすく✳️

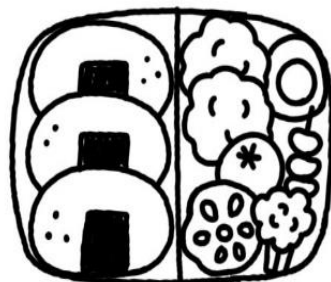
- ・フォークでさしやすい、手づかみで食べられる
- ・おかずは一口サイズに切って詰める
- ・ミニトマト、ブドウ等の丸い食材は半分に切る
- ・赤・黄・緑の食材で彩りよく

✳️量✳️

- ・お子さんが食べきれる量

✳️衛生面✳️

- ・食材は十分に加熱する
- ・お弁当箱はごはんやおかずが冷めてからふたをする



今月の日本の郷土料理&世界の料理

14日(水) アマトリチャーナ(イタリア)
イタリアのアマトリーチェという町から由来しているパスタ。ローマ料理の代表的なソースであり、ラツィオ州の伝統食品に認定されている。



28日(水) 沖縄そば(沖縄県)
そばという名前だが、中華麺に由来する製法の麺を使用。豚の三枚肉の煮つけ、棒かまぼこ、ねぎ、紅生姜などの具材がトッピングされている。



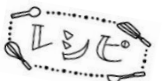
端午の節句と柏餅

5月5日は「こどもの日」として祝日に制定されていますが、本来この日は「端午の節句」です。端午の節句に菖蒲(しょうぶ)の花を飾る風習は、江戸時代、武を重んじる「尚武(しょうぶ)」の音が、「菖蒲」と同じであることから始まったもの。この日は男の子の成長を願う大切な日になったといえます。

端午の節句のお菓子といえば「柏餅」。柏の葉には、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、「子孫繁栄」の意味が込められているそうです。



レシピ紹介 「かぶとのチーズ揚げ」



材料：春巻きの皮 10枚
じゃがいも 2～3個
牛乳又は豆乳 大さじ1～3
ベーコン 1～2枚
ピザ用チーズ 50g



作り方：

- ① じゃが芋は竹串がすっと入る程度に蒸すか茹でる。
- ② じゃが芋を潰して短冊切りにしたベーコンとチーズを加えて混ぜ、牛乳又は豆乳を加えてポテトサラダくらいの柔らかさにする。
- ③ 春巻きの皮を折り紙のようにおり、「かぶと」を作り、中に②を詰めて中身が出ないように折り込み、水溶き片栗粉で作ったのりを付けてとじる。
- ④ 170℃の油でこんがり揚げて完成。

※春巻きの皮をひし形になるように広げて、具をのせて、右側をあけたまま手前から巻いていき、巻き終わりと右側部分(尻尾になる部分)を水溶き薄力粉でとめる。尻尾の部分をハサミでV字にカットして揚げるとこいのぼり春巻きが出来ます！

食品の事故に注意

窒息しやすい食べもの

奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が充分ではない子どもは、窒息に注意が必要です。豆やナッツ類、丸ごとのミニトマトやぶどうなどで事故が起きています。

