

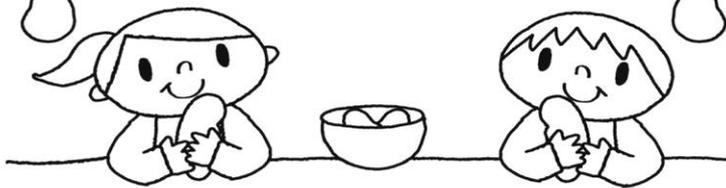


平成30年5月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味に少々は癖はありますが、旬のおいしさを給食で味わってほしいと思います。さやむきのお手伝いなど、お願いすると喜んでやってくれるので、ご家庭でもぜひお試しください！



これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやむきのお手伝いをしてもらいました。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきスタート。さやから豆を取り出すのに格闘する子どもたち。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。かき揚げとなって、みんなのお腹におさまったソラマメ。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。



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。ちまきは中国の聖人「屈原」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。

給食に出る食材は、事前にご自宅でのアレルギーチェックをお願いいたします。初めて食べる食材が無いかご確認ください。

食べ方のお手本

 背筋を伸ばしましょう。	 お茶わんをきちんと持ちましょう。	 はしを正しく使いましょう。
-----------------	----------------------	-------------------



4月の給食で大人気♡

ひょうろく

(がんもどきを手作りしちゃいましょう！)



【材料】

鶏ひき肉
木綿豆腐
玉ねぎ
人参
長芋
小麦粉
パン粉
牛乳
砂糖
酒
醤油
すりごま
揚げ油

【分量】

10g ①豆腐は、適当に割って水切りをする。
40g ②人参、玉ねぎはみじん切りにする。
10g ③長芋は、すりおろす。
4g ④すべての材料と調味料を混ぜ合わせる。
5g ⑤スプーンですくって、油に落とし、揚げる。
4g
3g
5g ☆好きな野菜を入れてみましょう。
1g また、嫌いな野菜でも、みじん切りにして混ぜ込めば、食べてくれます！
1g
1g
1g
1g
適量

【作り方】