

新学期がスタートして1ヵ月が経ちました。子どもたちも新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃かと思えます。5月は楽しみな大型連休もあり、生活リズムが崩れやすい時でもありますので、早寝早起きを心掛け3食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



『端午の節句』

5月5日はこどもの日で、こどもたちの健やかな成長を願う日です。こどもの日にちなんだ食べ物には、ちまきや柏餅があります。柏餅は日本独自の風習で、新しい芽ができるまで古い葉を落とさない「柏」を「後継ぎが絶えない」縁起物としたようです。

園では、5月7日におやつで柏餅風のどら焼きが出ます。ご家庭でも、お子さんと一緒に「端午の節句」をお楽しみ下さい。



園でのお祝いメニュー



たけのご飯・野菜スープ・兜揚げ・
ブロッコリーの和風サラダ・ゼリー
〈たけのこ〉

旬を迎えるたけのこは「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。

〈兜揚げ〉

春巻きの皮を兜にみたてて揚げます。
こどもたちの顔を思い浮かべながら
一生懸命作ります！

5月の旬の食材「アスパラガス」



4月～6月に旬をおかえるアスパラガス。

1本のまっすぐ伸びたその姿には他の野菜にはないユニークさがあります。

〈アスパラガスの栄養〉

アスパラガスには、疲労回復、スタミナ増強、新陳代謝の促進に効果のある「アスパラギン酸」という栄養がたくさん入っています。アスパラギン酸は熱に弱い性質がある為、加熱時間を短くしたほうがそのものの味をより楽しめて栄養も無駄なく取れます。

調理のポイント

アスパラガスの根元には硬い部分があり、これを取り除くことで食感が向上し、調理の火の通りも良くなります。

(取り除く方法)

・茎の下部1～2cmを切り落とし、ピーラーを使って茎の皮をむく。

〈アスパラと豚肉の味噌炒め〉

豚肉	300g	味噌	大さじ1
にんにく	適量	砂糖	大さじ1と1/2
アスパラガス1束		醤油	小さじ2
キャベツ	葉3～4枚	酒	小さじ1
玉ねぎ	1玉		
人参	1/2本		

(作り方)

- ① アスパラガスは根元の硬い部分を取り除き、斜め切りにする。他の野菜も炒め物用にカットする。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒めて香りを出し、玉ねぎ、人参、豚肉を炒める。
- ③ アスパラガスを加え、しんなりしてきたら最後にキャベツを加え軽く炒める。
- ④ 合わせておいた調味料を加えさっと炒めて完成。

給食室では、毎日の献立を「ハグノート」のスケジュール欄に載せています。

ぜひご覧ください！！

