

給食だより

5月になると、緑が鮮やかなグリンピースやソラマメが出回り始めます。香りや味に少くせはありますが、旬のおいしさを給食にも取り入れました。そら豆のさやむきのお手伝いをしてもらい、食材に触れることで、食べることや食材に子供たちがより興味を持てるよう工夫していきたいと思ひます。

端午の節句のお祝いメニュー

端午の節句は奈良時代に中国から伝わったもので、江戸時代に男の子の健やかな成長を願う行事として定着しました。正式な食事はありませんが、縁起の良い食材を取り入れることが多いようです。

《端午の節句に食べたい縁起の良い食材》

- 筍・・・真っすぐ伸びて大きく立派になるように
- 出世魚（鯉、鯪、鱸）・・・立身出世のゲン担ぎとして
- 鯉・・・勝男に通じることから。
- エビ・・・腰が曲がるまで健康に長生きするように
- 蓮・・・穴が開いていて人生の見通しが良い
- 豆・・・健康でマメに過ごせるように
- 小豆・・・邪気を払うと厄除けとして
- 鯛・・・めで「たい」



親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめです。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたをしっかりと閉めたら、よく振るだけで簡単に手作りできます。自分で作ると苦手な野菜も美味しく感じられ、楽しんで食べることができます。

旬の野菜 そら豆

そら豆には、ビタミンB1、B2、カリウムを多く含んでいます。糖をエネルギーに変えて血流をよくしたり、余分なナトリウムを排出してくれます。

今月の献立より

タコライス

沖縄県の郷土料理



＜材料 4人分＞	
ご飯	600g
豚挽肉	250g
玉ねぎ	150g
油	15g
にんにく	少々
生姜	少々
ソース	30g
ケチャップ	30g
カレー粉	少々
レタス	100g
トマト	120g
ピザチーズ	60g

＜作り方＞

- ① タコミートを作る。フライパンで油、玉ねぎ、にんにく、生姜を炒め、しんなりしたら挽肉を加える。
- ② ①にソース、ケチャップ、カレー粉で調味する。
- ③ 温かいご飯の上に、②と角切りにしたトマト、細切りにしたレタス、チーズを盛り付け出来あがり。