

# 5月給食だより

2023年5月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

## 月 火 水 木 金 土

1	胡瓜 ごはん 味噌汁 <白菜・人参> 鶏肉味噌焼き スティック野菜 小松菜ちくわ炒め	2	人参 ごはん 味噌汁 <チンゲン菜・大根> たらごま焼き ふき炒め煮 スパゲティサラダ	3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日	6	するめ トマトツナスパゲティ 麦茶 大根コーンとえ 枝豆						
7	野菜たっぷり焼きうどん	8	ヨーグルト・せんべい	8	ごぼう	9	カリフラワー	10	セロリ	11	赤ピーマン	12	スナップエンドウ	13	煮干し		
14	ごはん 味噌汁 <大根・麩> 豚肉生姜焼き ポテトサラダ 若竹みそ炒め べこもち	15	プロッコリー	16	人参 ごはん 味噌汁 <芋・絹さや> ほっけ竜田揚げ 小松菜ひじき和え もやし炒め	17	胡瓜 ごはん 味噌汁 <水菜・切干大根> 炒め納豆 キャベツとしらすのサラダ 人参炒め煮 大学芋	18	酢昆布 ジャムサンド 白菜クリームスープ 豚肉マーメレード焼き アスパラソテー トマトと胡瓜のサラダ 五平もち	19	大根 ごはん 味噌汁 <わかめ・麩> カミナリ豆腐 プロッコリーごま和え たけのこおかか煮 米粉のチーズマドレーヌ	20	するめ トマトツナスパゲティ 麦茶 大根コーンとえ 枝豆				
21	ミルクパン	22	ごぼう	23	カリフラワー	24	セロリ	25	赤ピーマン	26	スナップエンドウ	27	煮干し				
28	ごはん 味噌汁 <大根・麩> 豚肉生姜焼き ポテトサラダ 若竹みそ炒め 焼きうどん	29	プロッコリー	30	人参 ごはん 味噌汁 <芋・絹さや> ほっけ竜田揚げ 小松菜ひじき和え もやし炒め	31	胡瓜 ごはん 味噌汁 <水菜・切干大根> 炒め納豆 キャベツとしらすのサラダ 人参炒め煮 大学芋	32	たんこぶ フランスパン 人参ポターージュ 鶏肉きのこ煮 さつま芋コロコロサラダ 白菜コーンソテー きのこベーコンのリゾット風 デコレーションケーキ	33	たけのこご飯 すまし汁 <豆腐・ほうれん草> ぶり照り焼き 五目煮 コールスローサラダ デコレーションケーキ	34	味噌ラーメン 小松菜ツナ和え ミニトマト	35	黒糖ラスク		
36	ごはん 味噌汁 <白菜・油揚げ> ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 スナップエンドウとえびの香味炒め	37	人参 ごはん 味噌汁 <芋・絹さや> ほっけ竜田揚げ 小松菜ひじき和え もやし炒め	38	プロッコリー	39	人参 ごはん 味噌汁 <芋・絹さや> ほっけ竜田揚げ 小松菜ひじき和え もやし炒め	40	胡瓜 ごはん 味噌汁 <水菜・切干大根> 炒め納豆 キャベツとしらすのサラダ 人参炒め煮 大学芋	41	たんこぶ フランスパン 人参ポターージュ 鶏肉きのこ煮 さつま芋コロコロサラダ 白菜コーンソテー きのこベーコンのリゾット風 デコレーションケーキ	42	たけのこご飯 すまし汁 <豆腐・ほうれん草> ぶり照り焼き 五目煮 コールスローサラダ デコレーションケーキ	43	味噌ラーメン 小松菜ツナ和え ミニトマト	44	黒糖ラスク

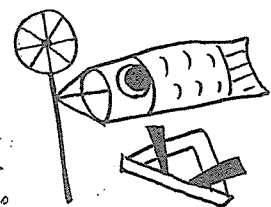
わかめ(生)をカットわかめに代えてもいいです。その際、使用量は2.5gにし、柔らかくなりすぎないように気をつけてください。また細竹水煮をたけのこ水煮に代えてもいいです。

# 行事にまつわる食と由来

パート4

今回は「子どもの日(端午の節句)」について紹介します。  
 <5月5日:子どもの日(端午の節句)>

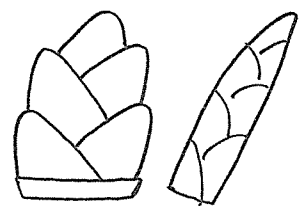
**柏餅**... 柏餅に使われる柏の木は、古くから神が宿る木といわれており、新芽が出て育つまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」を象徴とし、端午の節句の縁起の良い食べ物となつてきました。



**ちまき**... 中国の故事が由来とされているようで、5月5日にちまきを作り、五色の糸で包み災いを除ける風習ができ、端午の節句とともに日本に伝わりました。五色(赤・青・黄・白・黒)の糸は邪気を払うといわれ、子どもが無事育つようにと、魔除けの意味が込められており、鯉のぼりの吹き流しの色に反映されているようです。

## 今が旬「たけのこ」のお話し

たけのこには食物繊維やカリウム、ビタミンが多く含まれており、便秘の解消や血糖値の上昇を抑制、コレステロールやむくみの原因となるナトリウムを排出する効果があります。



- <おいしいたけのこの選び方>
- ・穂先が黄色や薄黄緑色のもの
  - ・ずんぐりとした形で重みがあるもの
  - ・皮がツヤツヤしているもの
  - ・根元に赤いポイントが少ないもの

- <たけのこの豆知識>
- たけのこを切るとでてくる白い粉は「チロシン」というアミノ酸の一種が結晶化したもの。新陳代謝を活性化し、ホルモンバランスを整える働きがあります。

## ☆ 保育園のかんたんレシピ ~若竹みそ炒め~ ☆

- <材料 子ども4人分>  
 細竹(姫竹)水煮 100g  
 わかめ(生) 10g  
 サラダ油 小さじ1/2  
 味噌 小さじ1強  
 みりん 小さじ1/2  
 砂糖 小さじ1/2
- <作り方>  
 ①味噌、みりん、砂糖を混ぜ合わせておく  
 ②細竹は斜めに切る。わかめはザクザクと切る。  
 ③フライパンに油を入れて細竹を炒め、火が通ってきたらわかめを加えサッと炒める。  
 ④③に①を加え炒めて絡めたら出来上がり