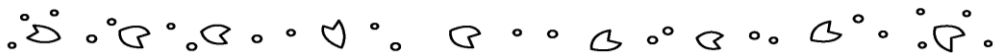


給食だより 4・5月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。この春に入園されたお子さんにとっては、たくさんの友達と一緒に食事をする事は、初めての体験になることと思います。最初は環境の違いで戸惑いもあるかもしれませんが、おいしい給食を通して、食事が生活の中で楽しい時間のひとつになるように見守っていきたいと思います。給食だよりでは、食に関する様々な情報をお届けしていきますので、よろしくお願い致します。



私たちの給食へのこだわり

調理に使用するだしは一から手作りし、献立には旬の食材を取り入れるように工夫しています。またおやつも出来る限り手作りしており、栄養価はもちろん心も身体も健康に過ごせるように、愛情込めて調理しています。

月1回(第4金曜日)はお誕生日会も兼ねた、わくわくメニューを提供しております。

4・5月の旬の食材



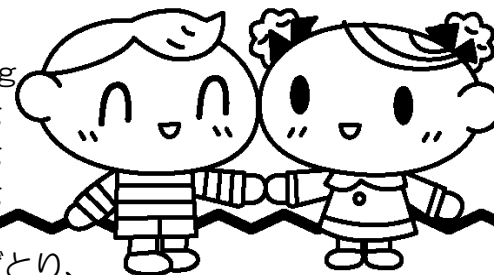
野菜：アスパラガス・キャベツ・ごぼう・わかめ
 さやえんどう・たけのこ・にら・レタス
 果物：いちご・キウイ・なつみかん



おやつレシピをご紹介します！

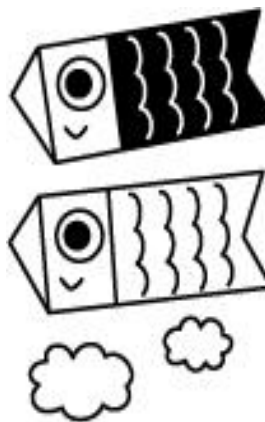
★ごぼうのからあげ★

- 材料
- ・ごぼう 20g
 - ・濃い口醤油 2g
 - ・片栗粉 4g
 - ・サラダ油 5g



- ① ごぼうは皮をこそげとり、4～5 cmの長さに切り、さらに縦に2～3等分に切って厚めの短冊型にする。
- ② 水を張ったボウルの中にしばらく①をつけてアク抜きする。
- ③ 水気を切って濃い口醤油をまぶす。
- ④ 片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ⑤ 170℃の油で3～4分揚げ、カリっとしたら出来上がり。

★5月5日はこどもの日★



「こどもの日」は国民の祝日の一つです。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」事を趣旨としています。端午(たんご)の節句と同じ日であり混同されがちですが、それぞれ異なるものです。こどもの日は男女関係なく子どもの成長や健康を願う一方、端午の節句は伝統的な年中行事で、男の子の健やかな成長をお祝いし、こいのぼりを立てて武者人形を飾ります。

行事食の由来

ちまき：ちまきを毒蛇になぞらえ、それを食べることで免疫力が付き悪病災難の憂いを除くという意义があります。

かしわもち：カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

