

給食だより

2008年
5月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室



5月5日は端午の節句

5月5日のこどもの日は、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」と「かしわもち」を食べます。「ちまき」は、茅（かや）や笹で巻かれていて、その形がへびに似ていることから、これを食べることで悪病災難を除くといわれています。「かしわもち」は、柏の葉は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにという願いが込められています。

給食では、5月2日（金）に端午の節句特別メニューが登場します！お楽しみに！

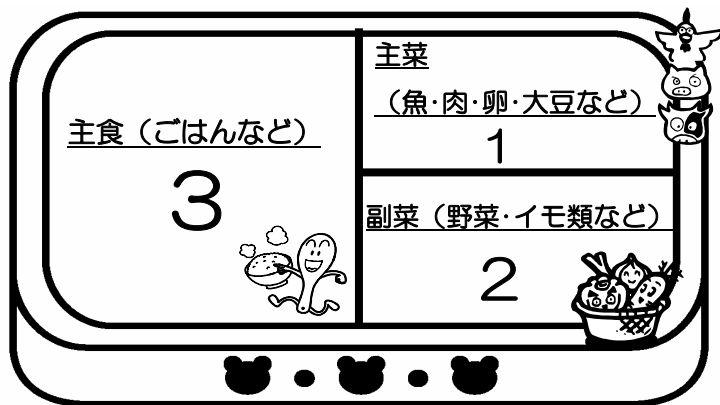


～春の遠足に向けて～ お弁当アドバイス

もうすぐ春の遠足ですね！遠足といえば、子どもたちも楽しみにしている手作りお弁当！今月は、給食室からお弁当のアドバイスをしたいと思います。

①詰める割合で、栄養バランスも最適！

お弁当に詰めるおかずの量の割合は、以下のように詰めると、栄養バランスの良いお弁当になります！



②彩りよく詰めましょう！

- ★白・・・ごはん・パン
- ★赤・・・人参・トマト・梅干し
- ★緑・・・小松菜・ブロッコリー
- ★茶・・・肉類・魚類・きのこ
- ★黄・・・カボチャ・コーン・チーズ
- ★黒・・・のり・ひじき

③子どもが喜ぶお弁当を！

大好物なおかずが入ったお弁当、さらに心のこもった手作りのお弁当は子どもにとって、大変嬉しいものです。料理がちょっと苦手でも、ぜひ心をこめて作ってくださいね！



お弁当の一品に！

★松風焼き★ (子供2人分・大人2人分)

- 鶏ひき肉・・・100g
- 豚ひき肉・・・100g
- みそ・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1/3
- 卵・・・1個
- パン粉・・・少々
- 長ネギ・・・1/3本
- 玉ネギ・・・1/2個
- けしの実 (炒りごまでも可)・・・少々

- ①長ネギ・玉ネギをみじん切りにする。
- ②ボールに①とAを混ぜ合わせ、ねばりが出るまでこねる。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、②を詰めて、けしの実(または炒りごま)を上からふりかける。
- ④オープン(200℃/15分)で焼いたらできあがり！