

きゅうしよく だより

2022年 5月号

お子様は園での新しい生活や給食に慣れましたでしょうか。5月は「こどもの日」があります。ご家族いっしょにお楽しみください!

楽しいこどもの日

5月5日はこどもの日です。五節句のひとつで「端午の節句」とも呼ばれ、もともとは男の子の健やかな成長を祝う風習がありましたが、現在では男女の別なくこどもたちの成長を祝う行事として定着しています。こどもたちの楽しみでもある、柏餅や粽。
 粽は「端午の節句」と一緒に中国から伝わってきた風習です。
 柏餅は日本独自の風習で、新しい芽がでるまで古い葉を落とさない「柏」を「後継ぎが途絶えない」縁起物としたようです。新緑のまぶしくなる季節です。鯉のぼりを眺めながら、おいしい柏餅と粽を食べてご家族一緒にこどもの日を楽しんでください!

おいし〜い 新茶の入れ方

5月は新茶の季節です。新茶には若々しい香りと新鮮な味わいがあり、うまみ成分が多く含まれています。

- ①お湯を沸かして、まずは湯のみへ
- ②湯のみのお湯を茶葉の入った急須に入れる
※適温は60〜80℃くらい。温度が高いほど渋みが出やすいので少し冷ます。
- ③1分ほど蒸らし、(ふたは閉じる) しっかり葉を開かせる
- ④均等の濃さになるように少しずつ廻し注ぎ、最後の一滴まで注ぐ

キッズチャレンジクイズ

こどもの日に食べるのはどれでしょう?
 ※答えは2つあるよ!

モグちゃんと一緒に学ぼう!
食育ページ



スマホからも給食だよりやレシピにアクセスできます!



© 2022 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪「しらす」

種類

- 生しらす
生のしらすは傷みやすいため、しらすの産地やその周辺地域を中心に流通することが多い。
- 釜揚げしらす
生のしらすをゆでて湯切りしたもので、70〜85%の水分を含むもの。
- ちりめんじゃこ
水分量25〜35%程度まで乾燥させたもの。

栄養価
 カルシウム (歯や骨を形成する)
 →しらすは骨を含む全体を丸ごと食べられる魚なのでカルシウムが豊富!

豆知識
 「しらす」は、主に「イワシ」の稚魚のことをいいます。
 1年を通して水揚げされますが、特に春と秋は最盛期です。

つくろう食べようお料理大好き!

しらすとほうれん草の卵焼き

フライパンに流し入れて焼くだけの簡単レシピ♪ ぜひお試しください。

材料：2人分

卵	100g (2個)	調味料A	酒	7.5g (大さじ 1/2)
ほうれん草	20g (2/3株)		みりん	9g (大さじ 1/2)
しらす	20g		醤油	4g (小さじ 2/3)
			油	適量



- 1 ボウルに卵を割り入れ、荒みじん切りにしたほうれん草、しらす、【調味料A】を加えてかき混ぜる
- 2 フライパンを中火で熱して油をしき、1を流し入れ、蓋をして弱火で3分ほど加熱する
- 3 焼き色がついたら、ひっくり返し、反対側も焼く

フレークボール

アレンジで白すりごまを入れても美味しい♪
 火を使わずレンジで簡単に作れるので、お子さまと一緒に安心して作れます!

材料：2人分

バター (有塩)	20g
マシュマロ	18g
フルーツ入りグラノーラ	20g
コーンフレーク	20g



- 1 耐熱容器にバターとマシュマロを入れ、軽くラップをかけ、電子レンジ 600W で 30〜40秒加熱する
- 2 1のマシュマロが溶けたら、フルーツ入りグラノーラとコーンフレークを入れ、軽くスプーンで混ぜ合わせる
- 3 ラップを4枚広げ、2を4等分に分けてボール状になるように手早く包み、固まるまで30分ほど冷やす

※丸める際、ギュッと丸めると食感が硬くなるのでお好みに合わせて力を加減ください



シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト

© 2022 シダックス栄養士会