

きゅうしょく いただきます

2023年 5月号

入園したばかりのお子さまは、園での新しい生活や給食に慣れてきたか。5月は「こどもの日」があります。ご家族一緒にお楽しみください!

こどもの日

5月5日はこどもの日で、「端午の節句」ともいわれます。こどもの日にちなんだ食べ物には、粽（ちまき）や柏餅があります。粽は「端午の節句」として中国からいっしょに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。鯉のぼりを眺めながら、おいしい粽や柏餅を食べてみんなで一緒にこどもの日を楽しんでください!



端午の節句をお祝する食べ物

■ 筍

端午の節句のころに旬を迎える食材で、「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。



■ カツオや出世魚

男の子の将来の活躍を願い、「勝男」になぞらえられるカツオや、成長に合わせて呼び名が変わるスズキ、ブリは出世魚と呼ばれ、縁起の良い食べ物とされています。



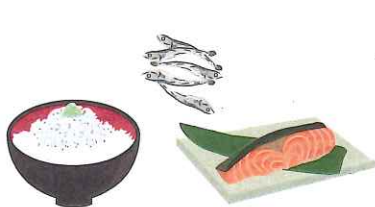
キッズチャレンジクイズ

こどもの日の「鯉のぼり」に込められた願いは?

1 泳ぎがうまくなるように



2 魚をたくさん食べられますように



3 強くてたくましい子に育ちますように



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



給食だよりのバックナンバーや食育めりえなど情報満載!

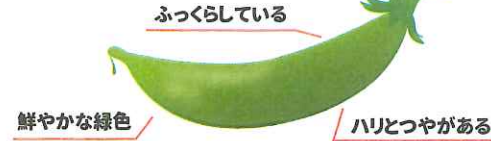


© 2023 シダックス栄養士会

鯉のぼりに「健やかな成長と出世を願う意味」が込められています。 ©: 梅玉 150118

きせつの食べ物探偵団♪「スナップえんどう」

スナップえんどうの選び方

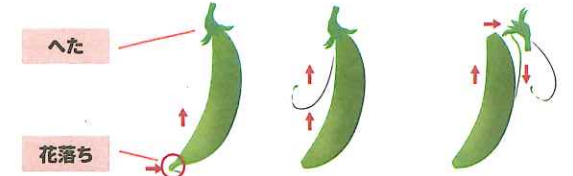


栄養素

ビタミンC (皮膚や粘膜の健康を維持する)
食物繊維 (お腹の調子を整える)

豆知識 スジのとり方

- ① 花落ちをもって、へたに向かって上部のスジをとる。
- ② へたをもいで、そのまま下部のスジをとる。



※スジをとる方向が違くと、途中で切れてしまい、スジが残ることがあります。

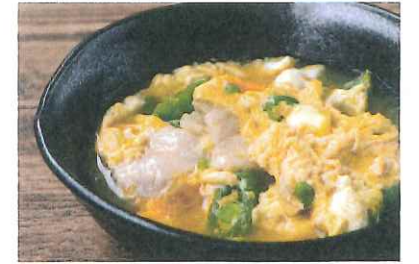


きせつの食べ物で料理

豚肉とスナップえんどうの卵とじ

材料: 2人分

水	200ml (1カップ)	豚バラ肉 (薄切り)	40g
砂糖	3g (小さじ1)	スナップえんどう	80g (8さや)
白だし	10g (小さじ2)	卵	100g (2個)
醤油	6g (小さじ1)		



- 1 鍋に水を入れて中火にかけ、砂糖、白だし、醤油を加えて沸騰したら、豚肉 (一口大にカット) を入れる
- 2 豚肉の色が変わって火が通ったら、スジをとったスナップえんどう (1cm幅斜め切り) を入れ20秒ほど火にかける
- 3 溶き卵を加えて、卵に火が通るまで蓋をして弱火〜中火で加熱する

かんたんおやつ

もちもちじゃがバター

材料: 2人分

ジャガイモ	100g (2/3個)	調味料 A	醤油	6g (小さじ1)
塩	0.5g		砂糖	3g (小さじ1)
片栗粉	13.5g (大さじ1・1/2)		焼き海苔	適量
バター	5g			



- 1 ジャガイモ (皮をむき4等分) は耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで3〜4分加熱する
- 2 ①のジャガイモをマッシュし、塩と片栗粉を少しずつ加えて、手でこねる
- 3 ひとまとまりになったら、直径4cmほどの円柱に成形して、ラップで包んで冷蔵庫で1時間ほど寝かせる
- 4 ③を包丁で1cm幅の輪切りにし、フライパンにバターを引いて焦げ目がつくように中火で焼く
- 5 お好みに、混ぜ合わせた調味料 A を④に塗って、正方形に切った焼き海苔のをせる

じゃがいもをマッシュしたりまるめる作業をお子様にやらせましょう。



ソラレピ

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

© 2023 シダックス栄養士会