

5月 給食だより

令和6年度
小中島保育園

春やさいの豆知識

あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態のからだを目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。たけのこ、ふき、菜の花、せりなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒をうながす抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれます。季節の変わり目は、からだがだるいなと感じたり、たくさん寝てもまだ眠いなどからだ環境の変化になかなか追いつかない時期です。旬の春野菜をたくさん食べて、デトックス効果でからだを目覚めさせて元気にすごしましょう！

黄色い食べ物の役割を知ろう！

黄色い食べものに含まれている『糖質』がパワーとなり、エネルギーのもとになります。

元気いっぱい遊んだり、頭を使って考えたりするなどからだを動かす力を生み出す働きをします。

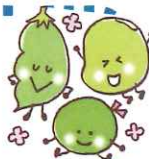
元気いっぱい遊べるように黄色い食べものをバランスよく食べましょう。

- ・ごはん ・パン ・麺類 ・いも類
- ・あぶら ・砂糖 など



旬の食材紹介

- ・たけのこ ・そらまめ
- ・にら ・わかめ
- ・春ごぼう ・レタス



端午の節句に食べる柏餅やちまきは子孫繁栄・家系が絶えないという意味があるそうです。ぜひ、こどもの日にご家族で行事食に触れてみてください♪
柏餅もちまきもモチモチしているので気をつけて食べてくださいね☺

～お知らせ

- 🌸23日は誕生会です。ごはんはいりません。
- 🌸24日はお弁当当日です。お弁当の準備をおねがいします。

今月のレシピ ◆新メニュー紹介◆

鮭とそら豆のクリームグラタン

<材料>

- ・鮭…40g
- ・牛乳…40g
- ・粉チーズ…1g
- ・アスパラ…10g
- ・玉ねぎ…10g
- ・そら豆…10g
- ・小麦粉…3g
- ・パン粉…1g
- ・バター…4g
- ・塩コショウ…少々

<作り方>

- ①アスパラは2cm幅に切り、塩ゆで。そら豆は塩ゆでて皮をむく。玉葱は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにバターをしき、アスパラ・そら豆・玉葱を炒め、小麦粉をふりいれ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を加えて伸ばしながら煮込み、塩コショウを加え味を調える
- ③カップに鮭を入れ、②のソースをかけて粉チーズ→パン粉の順にのせオーブンで焼く



5月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
	かしわとコーンの炒め物 大豆サラダ 果物 豆乳ココアもち		かに玉 トマトサラダ 果物 チョコバナナマフィン	お休み (憲法記念日)	お休み (緑の日)
6	7	8	9	10 ぼんだごはん日	11
お休み (振替休日)	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付け 果物 オレンジムース	チキンのトマト煮 キャベツと竹輪の炒め物 焼き南瓜 コーンフレーク	炒り豆腐 ひじきの華風和え かえり やせうま	鮭のクリームグラタン 筍と切り昆布の煮物 果物 黒糖ラスク	ハヤシライス ゆで卵 果物
13 らいおんごはん日	14	15	16	17	18
鶏のBBQ焼き ごまじゃこサラダ 磯粉吹き	凍り豆腐のオランダ煮 わかめと胡瓜の酢の物	大豆入りひじきの油炒め 青菜のおかか和え トマト	親子焼き キャベツとツナの炒め物 果物	厚揚げの五目煮 小松菜の山吹和え かえり	ミックスサンド コーンスープ
メルティーフレーク	米粉のどらやき	鮭おにぎり	チーズ饅頭	ドーナツ	果物
20	21	22	23 誕生会	24	25
魚のつくね焼き 切り昆布の当座煮 焼き南瓜	チーズ入りオムレツ ツナとアスパラの和え物 ししゃも	豚肉と春雨のスープ インディアンサラダ 果物	チキン南蛮 ナポリタン わかめごはん 果物 レタス トマト コンク ミニゼリー	お弁当当日	焼きうどん ゆで卵
シュガーパイ	クリスピーピザ	じゃこマヨトースト	ロールケーキ	お菓子・ゼリー	果物
27	28	29	30	31	
炒り卵の中華あんかけ 油揚げと野菜のナムル	魚のソース煮 野菜の納豆和え 果物	豚肉のフルコギ風 南瓜サラダ	レバー入ハンバーグ ベバロンチーノスパ トマト	野菜のポトフ マカロニサラダ 果物	
たぬきおにぎり	ウインナー蒸しパン	フロランタン	キャラメル麩	竹輪の磯辺焼き	