

ようちえん給食

# 給食だより

2018 5月号

5月5日は こどもの日

5月5日のこどもの日は、端午の節句（たごのせっく）ともいい男の子のお祝いです。こいのぼりをあげ、柏餅やちまきを食べますね。お弁当には一足早く5月2日にこどもの日メニューが登場！園児さんたちが大好きなエビフライや筍ごはんでお祝いをします。



5月2日(水)

ところで どうして柏餅を食べるの？



かしわの葉は、新しい葉ができるまで古い葉が落ちません。そこで、家族がふえて、みんな元気であるようにという願いが込められこどもの日に食べられるようになりました。



郷土料理紹介 山形県・庄内地方の「孟宗汁」

孟宗汁は山形県庄内地方でとれた筍（孟宗筍）をつかった郷土料理です。いわゆる筍のことを、庄内地方では「孟宗」と言います。大きめにカットした孟宗を水から煮て、椎茸・厚揚げと一緒に酒粕・味噌で仕立てた郷土色豊かな料理です。

5月16日(水)のお弁当に登場するよ！



材料(4~6人分)

- ・孟宗竹（あく抜きしたもの）…約 700g
- ・厚揚げ…1枚
- ・しいたけ…4～5枚
- ・豚ばら肉（薄切り）…約 150g
- ・だし汁…1200cc
- ・味噌…80～100g
- ・酒粕…80～100g



つくりかた

- ①孟宗は大きめに、他の食材は一口サイズに切る
  - ②鍋にだし汁と孟宗を入れて中火にかけアクを取りながら柔らかくなるまで煮る
  - ③残りの食材を加えひと煮立ちしたら味噌と酒粕で味を整え、弱火で5～10分煮込む
- ※味噌と酒粕のバランスはお好みで調整します。

食育 MEMO



朝ごはん、しっかり食べてますか？



朝食は毎日を元気に過ごすためにとても重要なものです。朝食抜きが日々の体調不良の原因となっている可能性もあります。子どもの日中の様子もしっかりチェックし、より元気に、健康的に過ごすためにも、今のうちから朝食の習慣を身につけていきましょう！



朝ごはんを食べると…

- ☉ 午前の活動に必要なエネルギーを補給する
- ☉ 体内時計のリズムを整える
- ☉ よく噛んで食べることで脳が覚醒する
- ☉ 胃腸が活動を始め、排便習慣につながる
- ☉ 体温が上がり全身が活動的になる

朝ごはんパワーで 今日元気遊ぶよ！



旬の食材紹介 アスパラガス

2日(水)と9日(水)と24日(木)のお弁当に登場するよ！



グリーンアスパラガスの栄養成分として見逃せないのがアスパラギン酸。名前の由来にもなっているアスパラギン酸は、新陳代謝を活発にし、免疫力アップや疲労回復効果があるとされています。また、穂先に含まれる「ルチン」には血管を丈夫にする働きがあり、高血圧予防にもつながります。



アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用しておりません。その他についてはお問い合わせください。

ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15  
TEL : 022-782-0821  
FAX : 022-782-0822  
URL : youchien-kyushoku.jp



管理栄養士：白石枝里  
栄養士：鈴木綾子



LINE はこちらから登録できます！

毎朝お弁当の写真を配信しています

