



もぐもぐちゃん



かいかいくん

12'5がっ 給食だより



ぼくぼくくん



わくわくちゃん

日本文化紹介

5月5日 こどもの日(Children's Day)

「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」
1948(昭和23)年7月制定されました。

そして、5月5日は・・・

【わかめの日】

日本わかめ協会が1983(昭和58)年に制定。



「こどもの日」に因み、子供の成長、発育に欠かせないミネラル、カルシウム等を含んだわかめをたくさん食べてもらおうと設けられたそうです。また、5月は新わかめの収穫時期でもありますね。

わかめは、抜け毛を防ぎ髪の毛の成長を促す働きもあるの。

わかめは昔から髪によいとされているのはホントです。



ようちえん給食の隠れ人気メニュー

5/18メニュー

わかめごはん

おうちでも作ってみてね!



材料 (2合分)

米 2合
乾燥わかめ 大さじ3 (5g)
★和風だしの素 小さじ1
★塩 小さじ1
★白ゴマ 適量



1. 米は研いで水気をよくきっておく。わかめは細かく砕き、水で戻しておく。
2. 炊飯器に1のお米を入れ、★を入れスイッチオン。
3. 炊きあがったら、水気をよく切った1のわかめと白ゴマをたっぷり入れ、よく混ぜ合わせてできあがり。

はじめまして!こんにちは!

営業、お客様係を担当する事になりました渋谷幸祐です。
窓口としてお客様の声を直接聞くことになりました。
常に園児の事を考え、商品やサービスに少しでも活かす事ができればと思っておりますので宜しくお願いします!

趣味は小学校から続けているサッカーで、
現在も社会人リーグに所属したまに活躍しています。
性格は積極的、行動的、基本ポジティブ思考の
とっても平和主義者です。

何気に負けず嫌いです!宜しくお願いします。



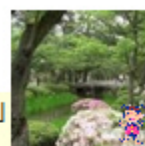
顧客サービス室
室長 渋谷 幸祐

アレルギー対応食について
卵・豚肉・乳の三種は対応可です。
その他については、各品とシートの直し直しをしております。

郷土料理紹介

石川県

といえば・・・
「兼六園」



治部(じぶ)煮

そぎ切りにした鴨・鶏肉に粉をまぶしたものを、
だし汁・酒・味噌(みりん)・醤油でさっと煮、麩(ふ)、
きのこや野菜類を加えて煮込んだ金沢の郷土料理。



5/21メニュー

○ 名前の由来 ○

☆文禄の役で豊臣秀吉の兵糧奉公であった岡部治部右衛門が
この料理を考案したことから「治部」となった説。
☆鍋でじぶじぶと煮ることから擬音語が料理名になった説。
などがあります。

旬の食材



キャベツ

- 胃を守り新陳代謝を促す
- 免疫力アップ
- 肝機能を高める
- 抗酸化作用

キャベツに含まれるビタミンCは、
外側の緑の濃い葉の部分と芯に多く含まれます。
芯は薄く切って炒め物に使いましょう。

キャベツのルーツ

ケルト人によって栽培化された野生種のケールが
キャベツのルーツ。
葉が発達し、結球したものが現在のキャベツ。
花の部分がブロッコリーとカリフラワー。
茎がコールラビ、
わき芽が芽キャベツと分かれてきました。



炒め物の鉄則

1. よく熱したフライパンで、強火で炒める。
2. 食材は同じ大きさに切りそろえる。
3. 香りの出るもの、堅いものから先に加熱。
4. 水気がでるものは別に炒めてから取り出す。

5/14 キャベツソテー、5/21 野菜の炒め物
5/23 やきそば、5/25 味噌炒め
5/31 春キャベツの中華炒め

ようちえん給食 F・C

ご意見・ご感想をお待ちしております

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

仙台市若林区鶴代町1-15

TEL 022-782-0821 栄養士 吉田 英子
FAX 022-782-0822 お客様係 伊藤 純子

