

2023年 5月 きゅうしょくだより

♪きせつのたべものクイズ なんというなまえのおやさいでしょう？



♪ひんと♪
たべるのはつちにか
くれているおれんじいろ
のところだよ。かれーら
いすにはいつているじ
ゃがいも、たまねぎ、そ
れから……〇〇〇〇。

今月の行事料理：こどもの日



「かぶとハンバーグ、こいのぼりパン」

＜ 2(火)の献立：昼食、午後おやつ＞

☆“かぶと”の意味は？

かぶとは昔、体を守るために使われて
いました。そのため、子どもの身を守って
元気に大きく育つようにという意味が込め
られていると言われています。



給食では、人参を使い、かぶとをイメージしたハンバーグを
提供予定です。

☆食えること以外には何をすればいいの？

武家時代になると「菖蒲(しょうぶ)」が、武事・軍事を尊ぶ
ことを意味する「尚武(しょうぶ)」と音が同じで
あるために、盛んとなりました。その「菖蒲」を
湯に入れて、菖蒲湯としてお風呂につかると
いう約 1300 年も前から続く風習があります。
菖蒲の強い香りが古来において厄を祓うとして重宝されて
いました。

由来等には諸説・地域差があります



「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「にんじん」で
した！つちのなかにあるときは、はっぱ
がついているんだね。
きゅうしょくではどうかな？
はっぱをおいしくたべられるのは、
いまのじき(はる)だけなんだって。
はっぱは、どんなあじがするんだろう？



☆生活のリズムが崩れがちな時は？☆

新年度の4月も終わり、あっという間に5月に。少しずつ“春の
新生活”に慣れてきたかなと思い始めた頃に大型連休。
どうしても生活のリズムが崩れがちなタイミングですね。

一、早寝早起き

二、しっかり朝ごはん！

朝ごはん……分かってるけど忙しくて……。

そんな時には、**ちょこっと+α**を意識してみてください。

例えば、**納豆**や**しらす干し**、**チーズ**、**ゆで卵**等。**そして、果物**

・ご飯→納豆を加えて「**納豆ご飯**」

→しらす干しを入れて「**じゃこおにぎり**」



・食パン→**チーズ**をのせて焼いても良し。そのまま良し。

→ゆで卵をはさんで、「**エッグサンドイッチ**」



ウインナー等を炒めるのもいいですね。

果物も、**ヨーグルト**に混ぜて食べてみたり、そのまま食べてみ
たり。**牛乳**に混ぜるのもオススメ。

→バナナはミキサーにかけるかスプーン等でつぶす

→りんごはすりおろす



(乳アレルギーがある場合は、豆乳で試してみてください。)

そして最後に……

三、無理は禁物。マイペースも大切に。

たまには息抜きしながら、楽しい毎日を送りたいですね。



おうちで作ってみよう！

＜ 10・24(水) 午後おやつ ＞

☆人参のほのかな甘みも◎☆

「にんじんの豆乳プリン」

※目安：幼児 1 人分

人参 10g(皮むき)・豆乳 65g・粉寒天 0.5g・砂糖 4g

(1) 人参をミキサーにかける or すりおろす。

(2) 豆乳を火にかけて温めたら、(1)を加える。

(3) 寒天を加えて沸騰したら 2～3 分保ち、火を止めて砂糖
を加えて混ぜる。

(4) カップ or バットにうつして、冷蔵庫等で冷やし固める。

お子さまクッキングポイント♪

♪(ミキサーの場合)人参をミキサーにかける

♪やけどに注意して、材料を混ぜる。

