

♪季節の食べものクイズ♪

これは何の野菜の葉でしょう？



ヒントは、
 「オレンジ色の
 みんながよく
 知っているお野菜」
 正解は……
 左下を見てね♪

〇〇〇〇の葉もおいしいのは春ならでは！（4～5月）
 旬は秋～冬ですが、春に葉の食べごろに合わせて収穫
 したものが「葉付き〇〇〇〇」として出まわります。葉の
 やさしい香りと風味、オレンジ色の根のみずみずしくさわ
 やかな甘さはを味わえるのは今だけ！サラダやかき揚
 げなどで楽しむのがおすすめです。

今月の行事給食

5月5日は端午の節句（こどもの日）

<10日（金）の献立：昼食、おやつ>

こいのぼりハンバーグ、ちまきなど

☆元気に育ててほしい願いを込めて！

「鯉」はたくましく育つことや縁起が良いことから「こいのぼり」のモデルとなり、子どもの健やかな成長と出世を願って飾られるようになりました。楽しんで食べてもらえるよう人気のハンバーグをこいのぼり型にしました。



☆ちまきは形も中身もいろいろ

端午の節句には、厄除けのためにちまき食べる風習もありますが、地域によって形も味もさまざま。給食では「炊き込みごはん」の和風ちまきにしました。



「季節の食べものクイズ」

正解は「にんじん」でした！



☆背すじピン！正しい姿勢でたべよう☆

こぼさずきれいに食べることができるのはもちろん、消化がよい、よく噛めるなど、体にもよい効果がたくさんあります。

① 机に対して身体の向きはまっすぐに

机に対して身体は正面を向いていますか？

おひざとおへその向きでチェックしてみてください。

② 背すじをまっすぐのぼそう

背中中はぴんと伸びていますか？

ぴんと伸ばすことで消化もスムーズになります。

③ ひじをつかない

ひじをつくことはマナーとしてさけられているのはもちろん、姿勢がわるくなってしまう原因になります。

声かけは「～するよ！」「～してみない？」など工夫しながらくり返し伝えることが近道です。でも無理せず楽しく。まずは、ひとつずつ、チャレンジしてみましよう。



親子で作ってみよう！ <24（金）献立>

ふんわり優しい甘さ 「キャロットケーキ」

※目安：幼児5人分

人参 55g（中 1/3本）、豆乳 1/4カップ、サラダ油大3、砂糖大3、

小麦粉 1カップ弱、ベーキングパウダー小1

事前準備：オーブンは 180℃に温めておく

（1）人参は、ミキサーにかけるかすりおろす。

（2）人参、豆乳、サラダ油、砂糖を混ぜる。

（3）別の入れ物で小麦粉とベーキングパウダーを混ぜる。

（4）（2）と（3）を混ぜ合わせる。

（5）カップまたは型に（4）の生地を流し入れる。

（6）あらかじめ温めておいたオーブンで焼く（180℃ 18～23分程度）

※小麦アレルギーのお子さまには、小麦粉を米粉にかえて作りましよう。

お子さまクッキングポイント♪

♪「生地を混ぜる」 全体をむらなく混ぜよう

♪「生地を流し入れる」 スプーンやおたまを使ってそっと入れよう

