

2024年

5月 きゅうしょくだより

♪きせつのたべものくいず 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。かれーらしいすにはいっているじやがいも、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(木)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兜を飾るようになったとも言われています。給食ではかぶとの形をイメージし、人参を使ったハンバーグを提供予定です。



☆どうして“鯉のぼり”なの？

中国の故事『登竜門』が由来とされています。日本では『鯉の滝登り』として知られている民話を指します。

「登りきると竜になれる」という流れの速い“竜門”という滝があり、たくさんの魚が竜になるために登ろうとしたものの、登り切れる魚はなかなかいませんでした。

そんな中、“鯉”は見事に登り切りました。このことから「普通の魚だった鯉が竜になる＝立身出世」を表しているとして縁起物とされ、「鯉のぼり」が誕生したと言われています。

※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よ。

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よし。そのままよし。**

→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！

＜ 31(金) 昼食 ＞

☆カレー風味でパプリカもぱくぱくいけちゃう！？☆

「3色野菜のカレーマリネ」

※目安：幼児1人分(野菜：芯や種を除いた量で記載)

キャベツ 25g・パプリカ(黄) 15g 人参 8g

砂糖 1.2g・塩 0.1g・酢 1.2g・油 1g・カレー粉 0.08g

(1) 野菜を千切りする。

(2) 茹でて、水気を切り冷ます。

(3) 調味料を混ぜる。

(4) (2)に(3)を加えて和える。

お子さまクッキングポイント♪

♪キャベツを切る・ちぎる ♪パプリカの種をとる

♪人参の皮むき ♪調味料を混ぜる ♪野菜と調味料を和える

