



# 給食だより

みんなをつなぐ、  
わりわりをずっと。

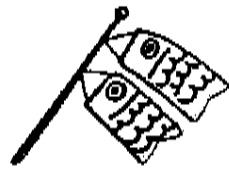


園生活にもそろそろ慣れてきた頃かと思いますが、疲れが出てくるこの時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。

子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



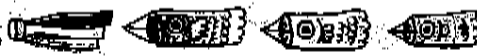
## こどもの日



こどもの日は季節の節目のお祝い  
の日の一つで端午の節句とも呼ばれ  
ています。

こどもの成長を祝い、母親に感謝の  
気持ちを示す日です。

こどもの日(5月5日)は祝日なので、  
おうちのお食事でもこいのぼりやか  
ぶとをイメージした食事や柏餅など  
で行事食を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 世界の料理 (中国)

日本でも家庭料理としても馴染み深い  
中華料理。

家庭料理の中でも人気の焼きそばです  
が、ルーツは中国の炒麺と言われてい  
ます。炒麺は各国に伝わり地域に合っ  
た麺、食材、味付けで親しまれていま  
す。

日本では屋台や家庭料理としてソース  
味が定番になっていますが、5月の給食  
では中華風のアンをかけたあんかけ焼  
きそばにしました。

## 今月の食育

### そらまめ

そらまめは初夏の味覚の代表でもあり、茹でたての美味しさは格別です。  
空に向かって伸びるまめの姿から「空豆(そらまめ)」と呼ばれています。  
食育では紙しばいで学び、触ったり匂いを楽しみます。



## レシピ

【茹でそらまめ】(大人2人子ども1人)

材料: さやつき10さやほど(400~500g)

- ① さやからまめを取り出す。黒い部分の反対側に浅く切り込みを入れる。
- ② 鍋に湯を沸かし、水1ℓに対して塩大さじ1程度入れる。約2~3分茹でる。

切り込みを入れることで簡単に押し出せるようになります。  
アツアツ、ホクホクそらまめの風味を楽しみましょう♪

