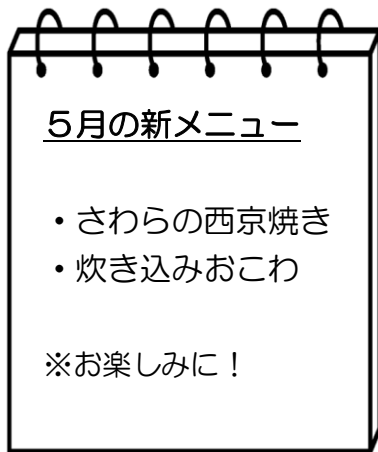




給食だより 5月

新年度が始まり、一ヶ月が経とうとしています。園での生活に少しずつ慣れてきた頃かとは思いますが、一方で疲れが出やすい時期でもあります。これから長い連休があるので、ゆっくりと身体を休めつつ、三食の食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。また、暖かい日が増えてきましたが、その日によって気温の変化が大きい時期です。子どもは大人より暑がりなので、着るもので調節したり、水分を積極的に取るよう心がけてみてください。



5月の新メニュー

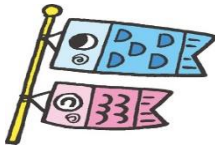
- ・さわらの西京焼き
- ・炊き込みおこわ

※お楽しみに！

5月5日は子どもの日

5月5日の子どもの日は、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。子どもの日には“ちまき”や“かしわもち”を食べる習慣があります。ちまきには、子どもの無事な成長への願いや、魔除けの意味が込められています。またかしわもちには、柏の木は新芽が出る時期まで葉を落とすことがないことから、子孫繁栄の意味が込められています。

2日の給食は、こいのぼりのオムライス、おやつにはちまきが出ます。楽しみにして置いて下さいね！



カレーまん

蒸しパンミックスで作れる簡単レシピです！

- 【材料】アルミカップ5～6ヶ分
- ・蒸しパンミックス 300g
 - ・牛乳又は水 規定量より少なめ
 - ・豚挽肉 100g
 - ・キャベツ 葉2～3枚
 - ・カレーフレーク 適量

【作り方】

- ① キャベツを細かめのザク切りにし、豚肉と炒めて、カレーフレークで味付けする。
- ② ボウルに蒸しパンミックスを入れ、牛乳又は水を規定量より少なめに加え混ぜる。
- ③ アルミカップに②の生地を少量流し入れ、①の具をのせて、その上に②の生地を流し入れる。
- ④ 蒸気のあがった蒸し器に③を入れ、蓋をして強火で12～13分程度蒸す。



※ポイント※

- ・カレーフレークが固形の場合は、包丁で細かくしておくとう混ぜやすいです！
- ・生地は、少し固めの仕上がりにすると、具が生地からはみ出しにくくなります！