

5月

給食だよ



令和6年4月30日発行
みどり保育園

園庭のこいのぼりがさわやかな風に乗れ、気持ち良さそうに泳いでいます。新年度が始まりあっという間に1か月が過ぎ、さわやかな5月がやってきましたが、園生活にも慣れてきた子どもたちは、こいのぼりに負けないくらいに元気良く走り回っています。このままの勢いで元気いっぱい過ごしていきたいですね。

★千草焼き★

先日提供した千草焼きの作り方をご紹介します。千草焼きとは、一般的に様々な具材を入れて焼く玉子焼きのことで、今回お伝えする材料以外にも、ひじきやピーマン、しいたけなど、アレンジ次第でいろいろな味が楽しめます。卵に混ぜて焼くことで、苦手なあの食材も食べてくれるかも？良かったら試されてくださいね！

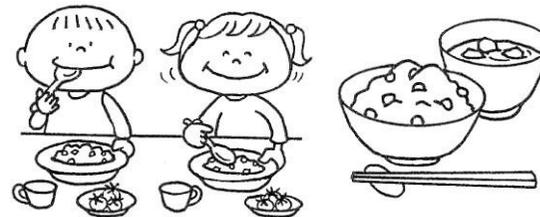
材料	分量
卵	3個
牛乳	大さじ3 (45mL)
鶏ひき肉	30g
玉ねぎ	小1/4個
ほうれん草	1/4束
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
いりごま	小さじ1

- ① ほうれん草は茹でて、みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を引き、玉ねぎと鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、ほうれん草といりごま、★の調味料の半量を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 卵をボウルに割り、★の調味料の半量と牛乳を入れ、具材と混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに再度油をひいて、具入り卵を流しいれ、両面焼き色がつくまで焼き上げる。



★4月のお楽しみランチ・おやつ★

- ・こいのぼりハヤシライス
- ・スパゲティサラダ
- ・じゃがいもスープ
- ・バナナ
- ・柏餅風オムレット



食べ
ごよみ

端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちとは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。