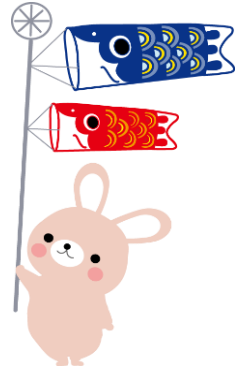


5月 給食だより

気候の良い季節になりましたね。新クラスになってから1ヵ月が経ちました。戸外で毎日元気に遊んでいる子どもたちは給食の時間になると、「お腹すいた！」と配膳の様子を見に来ています。

この時期は、子どもたちの疲れが出てきたり、連休があるため生活リズムが乱れがちになったりします。朝食をしっかり食べて、脳と体を目覚めさせ、生活リズムを整えていきましょう。

朝起きて、体が活動モードに入ると、体も脳も大量にエネルギーを消費します。午前中の活動のためには、朝ご飯が大切なエネルギー源になります。



～今が旬 そら豆～

さやが空に向かって伸びることから、この名前が付いたと言われています。整腸作用のある食物繊維が豊富で、高血圧予防に効果のあるカリウムや貧血予防に効果のある葉酸や鉄が含まれています。収穫後、味が落ちるのが早いので購入したら早めに調理するのがおすすめです。



給食レシピ紹介 《きすのてんぷら》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

| | | | | | |
|------|-----|-----|------|-----------|------|
| きす | 35 | 片栗粉 | 1.25 | ベーキングパウダー | 0.13 |
| しょうが | 1.5 | 酢 | 0.13 | 水 | 60 |
| 米粉 | 5 | 塩 | 0.13 | 油 | 2.2 |

- ①きすは洗って水気を取り、しょうがのしぼり汁を和えておきます。
 - ②米粉、片栗粉、酢、塩、ベーキングパウダー、水を混ぜ合わせ、衣を作ります。
 - ③きすを②の衣につけ、180℃に熱した油で揚げたら出来上がり。
- * 米粉を使った衣なので、冷めてもべたつかず、保育センターでも人気の1品です。
魚以外にもちくわや野菜なども試してみてくださいね。