



5月

平成30年5月1日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。

入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。

給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものである、と子どもたちなりに感じてほしいと思っています。何よりも、子どもたち自らが「食べたい!」と感じるように願っています。



<端午の節句>

端午の節句は、男の子の節句です。この日は、家にこいのぼりをたて、かしわ餅などを食べて祝います。菖蒲を邪気払いに用いたり、ちまきを食べたりするのは中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、しだいに民間に広がっていきました。

☆菖蒲…昔から薬草とされ、邪気や病気、災難よけとして伝えられてきました。

☆かしわ餅…柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。柏葉は香りが強いので、邪気を払うといわれています。

春の食材紹介

春キャベツ



みずみずしやわらかく、ビタミンCが豊富。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいものを選ぶコツです。

新じゃがいも



みずみずしく、やわらかい新じゃがいもは塩ゆで、煮ものなど丸ごと食べるのがおすすめです。買う時は皮が薄く全体に張りのあるものを。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。

新にんじん



やわらかくて甘い新にんじんは、この時期にしか味わえないおいしさです。皮の部分に多くのβカロチンが含まれているので、できるだけ薄くむきましょう。スティックやサラダ、煮物に。

人気メニュー ミートローフ

材料・5人分

- ひじき・・・2g
- 木綿豆腐・・・200g
- 玉ねぎ・・・75g
- にんじん・・・75g
- コーン缶・・・30g
- 豚ひき肉・・・250g
- 塩・・・小さじ1
- 片栗粉・・・30g
- ケチャップ・・・30g
- ウスターソース・・・15g



作り方

- ①、ひじきは、水で戻してざく切りにする。
- ②、豆腐はしっかり水切りをする。
- ③、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして炒めておく。
- ④、ひき肉に1～3、コーン、塩、片栗粉を混ぜてよく捏ねる。
- ⑤、鉄板にクッキングシートを引いて細長い半月型にして180度のオーブンで30分焼く。
- ⑥、ケチャップとソースを煮たてて切り分けた肉にかけて完成♪