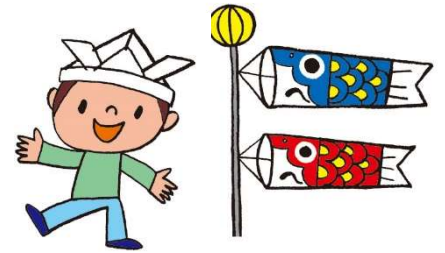


給食だより

2022年 5月2日発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズⅡ
栄 養 士

入園、進級から1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきて、それと同時に疲れも出てくる頃かと思います。さらに5月はゴールデンウィークがありますね。連休中は生活リズムを崩さないよう気を付けながら家族で楽しい思い出作りを企画してみてもいいでしょうか。コロナ禍で様々な制限がありますが、子どもたちが心も身体もリフレッシュして元気よく登園してくることを楽しみにしています。



5月6日(金)は
こいのぼりハンバーグが出ます!

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



今月のレシピ「鶏千り」

- 材料**
- ・鶏もも肉…50g
 - ・片栗粉…1g
 - ・白ネギ…20g
 - ・ごま油…1g
 - ・しょうが…0.1g
 - ・にんにく…0.5g
 - ・中華だしの素…5g
 - ・酢…2g
 - ・ケチャップ…5g
 - ・砂糖…1g
 - ・水…20g

作り方

1. 長ネギはみじん切りにする。
2. 鶏もも肉は適当な大きさに切り、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて鶏肉を焼く。
4. 白ネギを加えて炒めて、調味料を加えて肉に火が通り、とろみがつけば完成。

旬の食材

アスパラ グリンピース
じゃがいも たけのこ
いちご グレープフルーツ
メロン なつみかん

