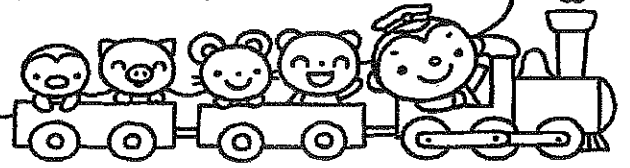


# 5月の給食だより



2023年4月28日 ひまわりやすにしこども園

新緑が鮮やかな季節となりました。園生活にも慣れてきた子どもたちが、こいのぼりに負けないくらいに元気よく走り回っています。

暑いと感じる日も増えてきましたが、まだまだ不安定な季節です。

早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登園するようにしましょう。

## 黒ごまラスク

材料【子ども1人分】

コッペパン…15g

砂糖…2g(小さじ2/3)

★ 黒すりごま…1.5g(小さじ1/2)

マーガリン 2.5g(小さじ1/2)

作り方

① コッペパンを1cm幅にスライスする。

② ★を混ぜ合わせ、①に塗る。

③ 170度に予熱したオーブンで6分焼く。

(オーブンはトースターで代用可能です!)

黒ごまの香ばしい香りと  
見た目が特徴です!!



先日、保護者の方からレシピを教えてくださいと、リクエストがありました。

他にも知りたいレシピがありましたら、給食室まで気軽に声をかけてくださいね!

また、下駄箱に設置してある、アンケートボックスからもリクエスト募集しています!!

## 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。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言われています。

こども園では、5月2日のこどもの日の集いのおやつに柏餅を食べる予定です。

## スナップエンドウの筋取り

ゆり組さんに、旬の食材「スナップエンドウ」の筋取りに挑戦してもらいました。

最初は「上手にできない〜」「固くて難しい〜」と苦戦していた子どもたちでしたが、だんだんとコツをつかんだのか、すうーと上手に筋を取っていました。筋取りしたスナップエンドウは給食の副菜として食べました。

