

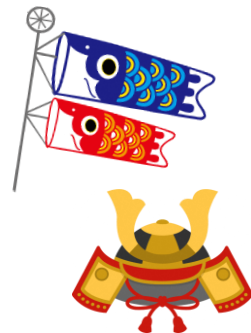
給食だより



白岡(西・千駄野・高岩)保育園
令和4年5月発行

新しい芽がもえ、若葉となるこの時期はわたしたちも心伸びやかに、なにかが始まる予感にワクワクする季節ですね。

また、入学や進級から1ヶ月が経ち、園の生活にも慣れてきて給食を楽しんでいる姿も見られるようになりました。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います。



こどもの日

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。こどもの日に食べるモノといえば「ちまき」と「柏餅」が有名です。ちまきは平安時代に中国から伝わってきたとされ、厄払いの効果があるとされています。柏の木の葉っぱは、新しい芽がでるまで古い葉っぱが落ちずについてきます。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして柏餅が食べられるようになったといわれています。



旬の食材 そら豆

これから初夏に向けてのみ出回るそら豆。「空を向いた豆」ということから名付けられました。少くせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。薄皮には食物繊維が多く含まれるので、薄皮が柔らかい出初めの時期は薄皮ごと食べるのが効果的です。



☆簡単 パンプティング☆

【材料】1人分

食パン・・・1枚
★卵・・・1個
★牛乳・・・120ml
★砂糖・・・大さじ2
★バニラエッセンス
・・・少々

【作り方】

- ①食パンを16当分にカットする。
- ②★を混ぜ合わせパンに浸す。時間が長いほどトロトロに仕上がります。
- ③耐熱皿に液ごと流し入れる。
- ④180℃のオーブンで20分焼けば出来上がり。

※フライパンにバターを引いて、液体に浸したパンをのせて蓋をして蒸し焼きにもできますよ！お好みで粉糖やシナモンパウダーをかけて食べるのもいいですね。