



# 給食だより



入園、進級して1ヵ月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきましたね。給食やおやつをお友だちと仲良く食べる姿も見られるようになってきました。給食を通じて食事は楽しいものであり、元気に過ごす為に大事なものであると感じてもらえたらと思います。

**5月5日は“端午の節句”**

5月5日はこどもの日で「端午の節句」とも言われます。こどもの日にちなんだ食べ物には、粽(ちまき)や柏餅があります。粽は「端午の節句」として中国から一緒に伝わってきた風習です。柏餅は日本独自の風習で、新しい芽が出るまで古い葉を落とさない「柏」を「後継ぎが途絶えない」縁起物としたようです。



### ★新玉ねぎ

春の玉ねぎは水分が多く、軟らかく、絡みも少ないのでそのまま生食でも美味しく食べられます。催涙成分は血液をサラサラにする効果があります。

### ★新じゃがいも

5～6月が旬で、食物繊維やビタミンが豊富に含まれており、お肉を食べ過ぎたときのデトックス効果もあると言われています。

### ★アスパラガス

アスパラガスに豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。



## 作ってみよう！ 揚げないコロッケ

- <材料> 4人分**
- 新ジャガ 中2個
  - 新玉ねぎ 1/2個
  - 合挽き肉 100g
  - 塩コショウ 適量
  - サラダ油 大さじ1(炒め用)
  - パン粉 1/2カップ
  - サラダ油 大さじ1(パン粉用)
  - 溶かしバター 小さじ1

- <作り方>**
- ジャガイモは皮をむき、厚さ1cmのいちょう切りにする。水で軽くでんぷんを洗い流し、電子レンジで柔らかくしてからマッシュする。
  - 玉ねぎはみじん切りにする。
  - フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎ、合挽き肉を炒める。
  - 1と3を合わせて塩コショウし、アルミカップにのせる。
  - パン粉にサラダ油と溶かしバターをまぶして4の上のせ、オーブントースターでパン粉がきつね色になるまで10～15分焼く。

