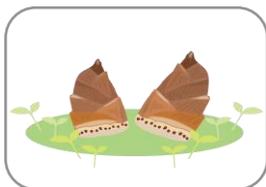




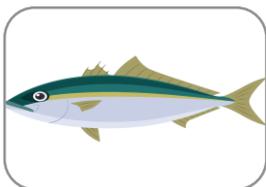
令和6年度 あいゆう園 きゅうしょくだより

5月5日は端午の節句「こどもの日」

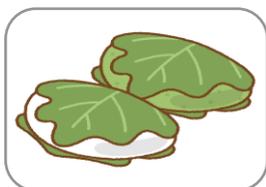
食べ物でこどもの日をお祝いしましょう



たけのこ



鯉、鯿、スズキ



柏餅



ちまき

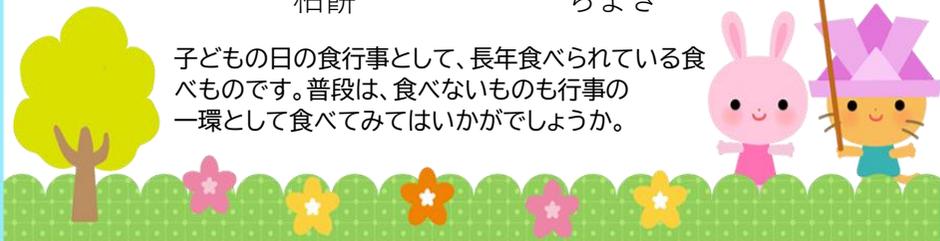
竹のように
まっすぐ、
ぐんぐん
育ちますように✳

出世魚のように
どんとん
出世しますように✳

子孫の代まで
代々続きます
ように✳

邪気が払われ
ますように✳

こどもの日の食行事として、長年食べられている食べ物です。普段は、食べないものも行事の一環として食べてみてはいかがでしょうか。



おいしい野菜 『春野菜』

一年中出回っていても、春に収穫し、すぐに出荷されるもの野菜に「新」や「春」をつけて呼ぶものは春野菜といわれます。どれもほかの時期に収穫したものに比べて、身がやわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。

《代表的な春野菜》

・春キャベツ

葉の巻きがゆるく、みずみずしくやわらかい食感が特徴。生で食べたり、さっと茹でる程度の加熱で、甘みが感じられておいしい。

・新じゃが

皮が薄くてやわらかく、また粒が小さくコロコロとしたものが多い。皮ごと食べられる揚げ物や煮物がおすすめ。

・新玉ねぎ

みずみずしくて身がやわらかく、辛味が少ないのでサラダに、加熱するとトロトロの食感になるのでスープにおすすめ。

・セロリ

さわやかな香りとシャキシャキとした歯ごたえがあるのが特徴。サラダの具材肉・魚料理の臭みを消す香味野菜としても使える。

《春野菜がたくさん入った給食レシピ「ミネストローネ」》

～こども一人分量～

キャベツ	15.0g
たまねぎ	10.0g
にんじん	5.0g
じゃがいも	20.0g
セロリ	1.5g
ベーコン	2.5g
ホールトマト	20.0g
コンソメ	1.2g
和風だし	1.0g
水	100g

- ①野菜、ベーコンなどの具は、すべて一口大の大きさに切る。
- ②鍋に水を沸かして、じゃがいも以外の具材をすべて入れて煮込む。
- ③すべての野菜に火が通ったら、じゃがいもを加える。
(じゃがいもは煮込みすぎると溶けやすいため、形が残るように最後に入れる。)
- ④コンソメ、和風だしを入れて味を調整する。

