



旬の食材がおいしい季節になりました。店頭には春キャベツ・アスパラガス・ウド・新ごぼう・新人参・そらまめなど色鮮やかな食材が並び私たちの目を楽ませてくれます。旬に収穫した食材は味の良さもさることながら、栄養価が高く、命の芽吹きパワーがあります!!

美味しいものを食べて免疫力を高めて元気いっぱい過ごしたいですね。



5月5日・端午の節句



子供の日には、柏餅を食べ、菖蒲湯に入ってお祝いをします。行事にはそれぞれいわれや意味があり、先人たちの願いや思いが込められています。親から子へ、子から孫へと思いを受け継いでいきましょう。



柏餅



柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉を落とさない事から、「家系が絶ない」と言われ、一家繁栄の願いが込められています



ちまき



笹団子をかやの葉で包んだちまきは、「難を避ける」と言われています。縁起の良い意味がある為、食べられるようになりました。

好評につき、ご紹介いたします♡

《お好み焼きレシピ》



【材料】

- ・キャベツ 250g (千切り)
- ・桜エビ 8g
- ・卵液 (卵 2個・出し汁 50cc)
- ・小麦粉 100g

【作り方】

- 1, キャベツ・桜エビをボールに入れて卵液を混ぜてから小麦粉を入れてまぶす。
- 2, 焼く⇒園ではオーブン 200℃で10分位フライパンで両面焼いてもできますよ♡
- 3, マヨネーズ・ソース・鰹節・青のりをかけて出来上がり!(^^)!

★旬の野菜★

春キャベツ



みずみずしく、やわらかく、ビタミンCが豊富。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて、丸みのあるものが選ぶコツです。

グリーンアスパラガス



名前の由来はアスパラギン酸が豊富に含まれるから。血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。茹でてサラダや炒め物、おひたしやごま和えに。

旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。今月の給食には、たけのこご飯やすまし汁など食事からも季節を感じられる献立となっています。

