

パクパク通信

5月号 (2017)

新緑の美しい季節を迎えました。さわやかな風がそよぎ青空にこいのぼりが元気よく泳いでいます。

新年度が始まって1カ月となります。新しい学年やクラスには、もう慣れましたか？学校生活を楽しく元気に過ごすためにも「早寝・早起き・朝ごはん」。毎日しっかり朝ごはんを食べて、さわやかに1日をスタートしましょう。



端午の節句



男の子の成長と幸せを願い、祝う行事です。空にこいのぼりを泳がせ、家の中には武者人形などを飾って、ちまきや柏餅を頂きます。

1948年に「こどもの日」として定められ、「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかる」国民の祝日になりました。

「端午」とはもともと「月の初めの午(昔の暦に使う干支のひとつ)の日」という意味でしたが、だんだんと5月5日だけをさすようになりました。

発祥は中国の厄除けの行事でしたが、それが日本に伝えられ、よもぎや菖蒲をつむ、年中行事になっています。江戸時代になると「菖蒲」という音が「尚武(武を重んじる)=勝負」という言葉に通じることから、端午の節句は「男の子の節句」とされるようになりました。

そして、男の子が強たくたくましく育つようにという願いをこめて、武者人形や兜、鎧などを飾る風習が生まれていきました。



なぜ朝ごはんは必要なの？

私たちの体は眠っている間に体温が下がっています。体温が上がらないと「目覚めた」状態にならず、ボーッとしたままです。

言い換えれば脳がエネルギー不足となり、学習や運動効率が著しく低下します。

朝ごはんを食べて脳も体も目覚めさせましょう。

①パワーの源
＜主食＞
ごはん、パン
麺類
シリアルなど

②筋肉や血の源
＜主菜＞
目玉焼き
焼き魚
納豆など

③体の調子を整える
＜副菜＞
野菜サラダ
お浸し
果物など

④汁もの／飲み物
味噌汁
スープ
牛乳など

3種の緑野菜で目にも食べてもさわやかなサラダをご紹介します
空豆とスナップえんどうのサラダ

＜食 材＞

そら豆(むき身) 100g
スナップえんどう 100g
キャベツ 3枚(200g)
* お好みのお野菜でOK

* ドレッシング

サラダ油 100cc
りんご酢 50cc
塩 小さじ1
こしょう 少々
砂糖 小さじ1
マスタード 小さじ1
玉ねぎすりおろし 大さじ1

全ての材料を瓶に入れてシェイク！
全体に混ぜれば出来上がり。
冷蔵庫で1週間持ちます。

＜作り方＞

- ① そら豆は薄皮に軽く切り込みを入れる。スナップえんどうは筋を取る。キャベツはひと口大に切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩少々を加え、キャベツ、スナップえんどう、そら豆の順にそれぞれ茹で、ザルに広げて粗熱をとる。(茹ですぎないように注意)
- ③ キャベツは水気を絞り、スナップえんどうはざっと半分に割り、そら豆は薄皮をむく。
- ④ ③を混ぜて器に盛り、ドレッシング(*)をかける。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 5月 ～

日付	メニュー	原材料	アレルギー
9 (火)	チキンライス	精白米、コンソメ、鶏肉、塩、玉ねぎ、人参、エリンギ、バター、サラダ油、こしょう、ケチャップ、砂糖、ピーマン	小麦 卵乳
	竹輪の磯辺揚げ/オムレツ	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油/卵、食塩、バター、サラダ油、牛乳	
	ブロッコリー塩ゆで	ブロッコリー、塩	
12 (金)	カレー風味の生姜焼き	精白米、豚肉、小麦粉、生姜、酒、砂糖、醤油、カレー粉、サラダ油、キャベツ、ピーマン、パプリカ、塩	小麦
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、サラダ油、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
	オレンジ	オレンジ	
16 (火)	ブルコギ	精白米、牛肉、にんにく、醤油、酒、コチュジャン、砂糖、ごま油、玉ねぎ、人参、もやし、にら、サラダ油、ごま	小麦 乳
	マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ハム、ヨーグルト、きゅうり、塩、マヨネーズ、砂糖	
	パイ	パイ缶	
17 (水)	油淋鶏	精白米、鶏肉、生姜、醤油、酒、サラダ油、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、ごま油、ねぎ、にんにく、レタス	小麦
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ、赤玉ねぎ、ツナ、サラダ油、醤油、砂糖、酢、鰹節	
	南瓜の煮びたし	南瓜、鰹節、煮干し、醤油、みりん	
19 (金) 食育の日	いわしの満点揚げ	精白米、いわし、ちりめんじゃこ、さつまいも、生姜、豆腐、卵、みりん、味噌、片栗粉、サラダ油、ミニトマト	卵乳
	人参の金平	人参、生姜、ごま油、醤油	
	アスパラチーズ焼き	アスパラガス、じゃがいも、マヨネーズ、チーズ、こしょう	
23 (火)	豚肉のスタミナ焼き	精白米、豚肉、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、酒、醤油、サラダ油、にら、もやし、パプリカ、塩、ごま油、キャベツ	乳
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油	
24 (水)	ジューシーハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、ブロッコリー、ミニトマト	小麦 卵
	コールスローサラダ	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	さつま芋とりんごのきんとん	さつま芋、砂糖、りんご、塩、レモン	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
25 (木)	八宝菜	精白米、豚肉、海老、白菜、もやし、人参、生姜、にんにく、塩、サラダ油、酒、ガラスープ、砂糖、醤油、片栗粉、ピーマン、ごま油	乳 海老
	南瓜のスイートサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	牛乳寒	牛乳、砂糖、みかん缶、寒天	
26 (金)	鮭フライ タルタルソース	精白米、鮭、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン	小麦 卵
	小松菜と人参のナムル	小松菜、醤油、人参、みりん、酢、ごま油、ごま	
	竹輪の煮物	竹輪ふ、竹輪、醤油、みりん、砂糖、鰹節、煮干し	
30 (火)	しめじの炊き込みご飯	精白米、煮干し、塩、しめじ、油揚げ、醤油、酒、みりん、みつば	小麦 卵乳
	豚ひき肉団子/カラピーマン炒め	豚肉、玉ねぎ、サラダ油、卵、パン粉、塩、醤油、砂糖、みりん、酒、片栗粉、サラダ油、人参、鰹節、煮干し/ピーマン、パプリカ、塩、サラダ油、醤油	
	キャベツのレモン酢	キャベツ、人参、塩、レモン、醤油	
31 (水)	鱈のサクサク揚げ	精白米、鱈、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト	小麦
	にらとえのきの醤油炒め	にら、えのき、ごま油、サラダ油、塩、こしょう、醤油	
	いんげんの胡麻和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください。

(ご注意)お弁当のご予約の前に、お子様の学年、クラスの更新をお願いします。

★お弁当予約の締め切り時間/3日前の24時までとなります。

★お弁当予約のキャンセル/原則として、前日の24時までとなります。

ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時までにラボ事務所までご連絡ください。