

パクパク通信

5月号 (2022)

新緑の美しい季節を迎えました。爽やかな風が青空にこいのぼりを元よく泳がせています。

入園・進級して1カ月たちました。5月は暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、カラダのリズムを整えましょう。

端午の節句



<意味や由来> 端午とは、月初めの「午(うま)の日」という意味ですが、「午」と「五」の読み方が同じため、5月5日を端午の節句としたそうです。中国では、5月初めの午の日に薬草で疫病や病魔を祓う習わしがありました。菖蒲を煎じて飲み薬草として使われていたことから「菖蒲の節句」ともいいます。菖蒲＝尚武ということから、男の子のお祭りとなれ、現代では男の子の健やかな成長を願う行事とされています。

<行事食> 端午の節句の行事食は、柏餅・ちまきです。柏餅に使われる柏の葉は、新芽がでないと古い葉が落ちないため、家系が絶えないという縁起ものとして使われています。ちまきは、笹の葉などでもち米を包んで蒸したものです。ちまきは、地域によって形状や中身が異なることもあります。お住まいの地域に伝わるちまきを楽しんでみてはいかがでしょうか。

春を味わおう～春野菜の図鑑～



春の味覚

味春覚の

旬の野菜

春は美味しい旬の野菜がたくさんあります。春野菜は栄養価が高く味が良いので是非とも取り入れたい野菜です。栽培ものから天然物まで多くの種類が出回るのも春野菜の特徴です。

朝ごはんをしっかり食べよう～朝ごはんは体の目覚まし時計

朝、目覚めたときの脳と体は、エネルギーが切れた状態です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体がシャキッと目覚めて脳が活発に働きます。朝ごはんは眠った体を起こすための、目覚まし時計の役割があります。1日を元気に過ごすためには、毎日決まった時間に朝ごはんを食べることが大切です。



バランスのよい朝ごはんのヒント

水分補給

お茶、牛乳、野菜や果物の手作りスムージー、味噌汁、スープ等で寝ている間に失った水分をとりましょう。



穀物でエネルギー補給

朝起きたときの体は血糖値(体の中のエネルギーを知る指標)が低くガリン切れの状態です。パン、ごはん、麺類の穀物で、昼までのエネルギーをとりましょう。



たんぱく質で体を温める

朝起きたときの体は低体温になっています。体を温める働きをする、卵、チーズ、納豆、ハム等のたんぱく質のおかずをとりましょう。



ビタミン、ミネラルで体調を整える

野菜やフルーツには体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。朝ごはんにプラスしてみましょう。



今月のレシピ～米粉のサラダガレット～

今月は『米粉のサラダガレット』を紹介します。グルテンフリーの米粉を使用します。

★材料

米粉 20g
片栗粉 10g
塩 少々
水 70ml
チーズ ひとつかみ
オリーブ油 少々
好きな野菜 適量
塩、こしょう 少々

★作り方

- ①ボウルに米粉、片栗粉、塩、水をいれてよく混ぜる。
- ②フライパンをあたためオリーブオイルを薄くひく。
- ③①を流し入れる。表面が少し温いてきたらチーズをのせて蓋をする。
- ④チーズが溶けたら端を内側に折りたたむ。
- ⑤お皿に移し、お好みの野菜をのせ、塩、こしょうオリーブオイルをかける。

★コツ・ポイント

- ・水の代わりに豆乳でもOK
- ・卵やハムをいれて焼いてもOK

先月の自家製マヨネーズのレシピの材料で酢が抜けていました。正しくは酢 大さじ2です。お詫びして訂正いたします。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2022年 5月 ~

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
6(金)	あかねごはん/タンドリーチキン	米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう/鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン カラムサラ パプリカパウダー ヨーグルト ブロッコリー	乳	エネルギー 407 kcal
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油		タンパク質 14.9 g
	キャベツと人参のおがが和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し 鰹節		脂質 11.8 g 塩分 1.3 g
10(火)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	乳	エネルギー 424 kcal
	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー チーズ オリーブ油 塩 こしょう		タンパク質 15.5 g
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油		脂質 14.5 g 塩分 1.0 g
12(木)	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳	エネルギー 412 kcal
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう		タンパク質 15.5 g
	人参の甘酢漬け	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう		脂質 16.7 g 塩分 0.6 g
13(金)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油	卵	エネルギー 417 kcal
	もやしときゅうりのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油		タンパク質 12.9 g
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節		脂質 17.4 g 塩分 0.8 g
17(火)	鱈の香草パン粉焼き	米 鱈 塩 パン粉 パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ブロッコリー	小麦卵乳	エネルギー 350 kcal
	ピーマンとウィンナーのソテー	ピーマン 赤パプリカ ウィンナー サラダ油 にんにく 塩 こしょう		タンパク質 15.2 g
	にんじんのミルク煮	人参 スイートコーン 牛乳 塩 バター 砂糖 パセリ		脂質 9.1 g 塩分 0.9 g
18(水)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま		エネルギー 432 kcal
	さつまいものレモン煮	さつまいも 砂糖 塩 レモン汁 酒		タンパク質 15.3 g
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 ツナ スイートコーン サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		脂質 10.9 g 塩分 0.7 g
19(木)	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま ブロッコリー		エネルギー 351 kcal
	刻み昆布の煮物	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し 鰹節		タンパク質 17.6 g
	ほうれんそうとコーンのソテー	ほうれんそう 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう		脂質 8.0 g 塩分 0.8 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
20(金)	鮭のチーズ焼き	米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	卵乳	エネルギー 370 kcal
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま		タンパク質 18.7 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		脂質 11.1 g 塩分 0.7 g
24(火)	生姜焼き	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 キャベツ 玉ねぎ サラダ油	小麦卵乳	エネルギー 489 kcal
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		タンパク質 12.5 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		脂質 21.1 g 塩分 0.6 g
25(水)	鱈の竜田揚げ	米 鱈 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 もやし		エネルギー 367 kcal
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油		タンパク質 15.3 g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		脂質 9.1 g 塩分 0.7 g
26(木)	ジュシーハンバーグ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 スイートコーン バター ブロッコリー じゃがいも 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ	小麦卵乳	エネルギー 384 kcal
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		タンパク質 14.1 g
	オレンジ	オレンジ		脂質 9.9 g 塩分 1.1 g
27(金)	豚肉の唐揚げ	米 豚肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 ブロッコリー	全園	エネルギー 454 kcal
	さつまいものレモン煮	さつまいも 砂糖 塩 レモン汁 酒		タンパク質 17.0 g
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖		脂質 9.3 g 塩分 0.7 g
31(火)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー		エネルギー 390 kcal
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		タンパク質 17.6 g
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油		脂質 10.0 g 塩分 1.2 g

※「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
 <お弁当予約の締切時間>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、2日前の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時までにご連絡ください。