



5月 給食だより



令和4年5月2日

横田保育園

食べ物の3つの働き

食べ物は大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループには大切な働きがあります。1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入るようにしましょう。

炭水化物・脂質

タンパク質・ミネラル

エネルギーのもとになる



体をつくるもとになる



ビタミン・ミネラル

体の調子を整えるもとになる



レモンケーキ(8人分)

材料	分量
卵	1個
砂糖	30g
牛乳	40g
サラダ油	50g
レモン汁	20g
レモンの皮(すりおろし)	1/2個分
ホットケーキミックス	150g

作り方

- ① 卵と砂糖を泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に牛乳、サラダ油、レモン汁、レモンの皮を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②にホットケーキミックスも入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③をカップに流し入れ180℃に熱したオーブンで10～15分ほど焼く。



5月5日はこどもの日



端午の節句といい兜や五月人形を飾り、鯉のぼりをあげ、ちまきや柏餅を食べてお祝いする日です。

端午の節句は何を食べる？

柏餅

上新粉を使ったあん餅を大きな柏の葉で包んだ柏餅。柏の香りがおいしさを増してくれます。柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから『子孫繁栄』につながるとされる縁起のいい植物。ちなみに桜餅と違って葉は食べない方がいいそうです。

ちまき

甘味を付けた餅を笹の葉で包み蒸しあげたお菓子。もとは茅(チガヤ)という植物の葉で巻いていたため茅巻き(ちまき)とよばれるのだそうです。

タケノコ

端午の節句はちょうどタケノコのシーズン。4月からGWにかけてが旬です。ご飯・煮物・汁物などおいしい食べ方がいっぱい。端午の節句にタケノコを食べるのは竹にあやかかって、まっすぐすくすくと育ってほしいという願いが込められているのだそうです。