



食育だより



令和3年 5月号

入園・進級して1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境にも慣れはじめ、元気いっぱい遊んでいる姿が給食室からも見受けられます。

給食やおやつを食べた食器を返す際に「美味しかった!」「ありがとう!」と元気いっぱいに伝えてくれるのがとても作り甲斐があります。

5月は連休があり、生活リズムが少し崩れる時期でもあります。もう一度、生活習慣を見直し、ご飯をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



☆5月5日は端午の節句☆

端午の節句とは、季節の節目を祝う日本の伝統的な式目である五節句の中の一つに数えられており、男の子の節句です。この日は家に鯉のぼりをたて、ちまきや柏もちなどを食べてお祝いします。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることや、ちまきを食べることは、平安時代に中国から伝わった風習です。

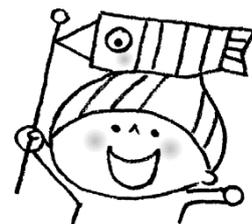
◆端午の節句にまつわる食べ物◆

柏もち…餡の入った白い餅を柏の葉でくるんだもの。

柏の葉は、新芽が出ないうちは古い葉が落ちないという特性があり、「柏の葉」＝「子孫繁栄」という縁起物・神聖なものとされています。

ちまき…もち米や餅を三角形に作り、笹などの葉で包み、

蒸したり茹でたりして加熱し、イグサなどで縛ったもの。病気や厄災を避けるものとされています。



チーズクッキーバー

昨年度の3月に提供したおやつ、
「チーズクッキーバー」のレシピを紹介します！

《材料》（20個分）

・小麦粉	120g	・粉チーズ	40g
・卵（M）	1個	・レーズン	50g
・無塩バター	50g	・ベーキングパウダー	2g
・砂糖	60g	・スキムミルク	80g

《作り方》

- ① 無塩バターをやわらかくしておく。
- ② ボールにバターと砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜ、卵を加え混ぜる。
- ③ ②にふるった粉チーズ・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダーを加え混ぜ、全体的に混ぜたらレーズンを加え混ぜる。
- ④ 鉄板にオーブンシートを敷き平たく麺棒等で伸ばし、バー状になるように軽く切れ目を入れて160℃で10分～15分ほど焼き、様子を見る。焼き色がよい感じについてたら、切れ目を入れたところの上から同じように切れ目を入れたら冷ましたら完成！！