

5月 食育だより

◆ ◆ 5月5日は子どもの日です ◆ ◆

子どもの日、5月5日は「端午の節句」です。子ども達の幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。保育園では、5月2日に、子どもの日メニューとして「こいのぼりサンド」がでます。

◆ 端午の節句にまつわる食べ物 ◆



柏餅・・・子孫繁栄



ちまき・・・無病息災

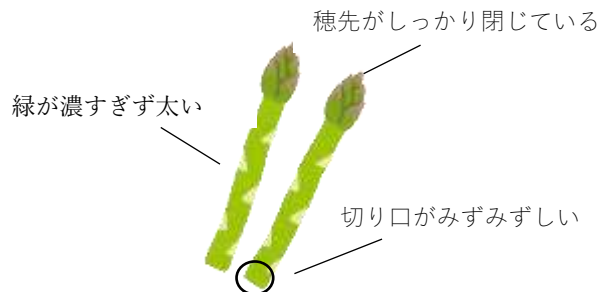


かつお・・・「勝男」に通ずる
ぶり・すずき・・・出世魚として縁起が良い

春のミートローフ

今が旬のアスパラを使用したメニューです。
アスパラには、代謝を活発にし、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が豊富に含まれています。
また、穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にして高血圧や動脈硬化を予防します。

アスパラの選び方



※オーブンは200度に予熱しておく

- ひじきは水でもどし、玉ねぎ・人参はみじんぎりにする。
- アスパラは根本を切り落とし、筋の硬い部分をピーラーで剥き5mm程度の大きさに斜め切りにし、茹でる。
- ボールに全ての材料を入れ、こねる。
- オープン型にクッキングシートを敷き、肉ダネを敷き詰める。※均一になるように伸ばしてください。
- 余熱したオーブンで30分焼く。
- ※オーブンの種類によって温度や時間が多少異なります。
- お好みでケチャップをかけてください。

• 合い挽きミンチ	500g
• たまねぎ	70g
• にんじん	70g
• アスパラ	60g
• ひじき	4g
• 卵	1個
• パン粉	12g
• 牛乳	25cc