

# 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1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

### 『こいのぼりサンドの作り方』

8枚切の食パンを半分に切り、食パンの耳を切って食パンの片面にジャムをぬり、サンドします。

こいのぼりの尾になる部分を図のように切ります。

目の部分は生クリーム絞り器の逆を使用し、くり抜きます。

ウロコの部分はジャムで書いています。

今回はいちごジャムですが、他のものを使用しても美味しいです♪



## 【子ども達に人気のおやつレシピ】

### おふラスク

#### 材料

- ・お麩 30g
- ・無塩バター 40g (有塩バターで作るとキャラメルになります)
- ・砂糖 25g

#### 作り方

- ① オーブンを 180℃で予熱します。
- ② 鍋にバターを入れ、弱火で溶かします。
- ③ バターが溶けたら火を止め、お麩を入れ混ぜます。
- ④ お麩全体にバターが馴染んだら、砂糖を入れ混ぜます
- ⑤ オーブンシートに重ならないようにいれ、予熱したオーブンで5分焼きます。

(\*フライパンで簡単にも作ることが出来ます。片面が焼けたらひっくり返して焼きます。)



◎出来立てでも十分美味しいですが、冷めてからのほうがカリっとして美味しいです♪