

給食だより

竜王西保育園

令和5年5月1日

新年度がはじまって一ヶ月が経ち、園生活にも慣れてきたことと思います。給食の感想はいかがですか？好き嫌いをせずに毎日、おいしく食べられていますか？季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れがでやすくなったり、休みで生活リズムが崩れてしまうこともよく起こります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。



★今月のレシピ

【鶏肉のアングレース】

鶏もも肉・・・240g
おろし生姜・・・
片栗粉・・・
揚げ油・・・
ウスターソース・・・
砂糖・・・
パン粉・・・

<作り方>

1. 鶏肉はひと口大にカットして、生姜と醤油を揉み込み 10 分置く。
2. パン粉はオーブンで軽く色が付くまで焼く。
3. ソースと砂糖を加熱する。
4. 1 の下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
5. 揚げた鶏肉を 3 で作ったソースにくぐらせ、2 のパン粉を押し付けるようにしてつける。

アングレースとは、フランス料理で主にパン粉をつけて油で焼いたものです。



♪夏も近づく ～八十八夜～

立春から数えて88日目を「八十八夜」といいます。「夏も近づく八十八夜～♪」と茶摘みの歌にもあるように、このころのお茶は若芽の渋みが少なくなり、栄養価・香り・うまみとも最高のものになります。八十八夜に摘んだお茶を飲むと「長生き」と言われています。今年は5月2日が八十八夜です。給食では、お茶を使ったメニューを登場させます。

こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったりして、力強く元気な子どもたちの成長を願います。給食では、連休明けの8日にこどもの日メニューとして“Big! 鯉のぼりバーグ”を作ります。楽しみに登園してくださいね♪

腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をすっきりスタートさせましょう。