



5月の給食たより

令和2年5月
末広認定こども園
栄養士 松本



優しく暖かな日差しの中、空に泳ぐこいのぼりに負けず
元気いっぱいに笑う子どもたち。

新年度から1ヶ月がたち、少しずつ子どもたちも慣れてきたように思います。

今コロナウィルスにより、「食事」に関しても大きく影響しています。

発酵食品など免疫力を高めるものを食べ、こまめに手洗いうがいをしましょう。



5月の旬



* チンゲン菜

アクが少ないので、炒め物にする場合はそのまま炒めても大丈夫です。

冷凍保存する場合は、水に対して2%くらいの塩を入れ沸騰させ、

サッとゆでます。

冷えたら水気をよくしぼり、ラップで包み保存袋に入れるとよいでしょう。

* アスパラガス

穂先が整っていて、根もとまでハリがあるものが新鮮なものとされています。

冷蔵庫に、出来るだけ乾燥しないようにラップで包み

立てた状態で保存するとよいでしょう。



5月5日はこどもの日です

こどもの日には、かしわもちやちまきなどを食べる風習があります。
どの食べ物も、子どもから災いを守り、健やかな成長を願うものという
意味が込められています。

行事・行事食を知るとともに、美味しくいただきましょう。

