

5月と言えば「こどもの日」 5月と言えば「鯉のぼり」

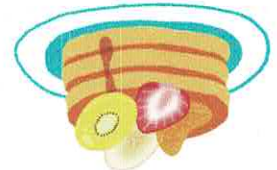
5月になり暖かくなってきましたが、気温の変化に気を付けて風邪を引かないようにしましょう。
さて、5月のこどもの日ですが、なぜ鯉のぼりをするのか皆さんはご存知でしょうか。
子供の健全な成長を願う日でも知られていますが、清流だけでなく沼や池でも生きられるほど強い生命力を持った鯉が、子供の健康を願う象徴として江戸時代に使われたのが始まりだそうです。
子どもたちがさらに健全に成長出来るように、これからも健康的で美味しい給食をお届けします。

今月のピックアップ

米粉パンケーキ

【材料】 幼児4人分

- 米粉 65g
- 砂糖 大さじ3
- ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
- 豆乳 1/3カップ強
- 油 2g
- 粉糖 適量
- 果物缶 50g
- (生の果物でも可)



小麦・卵・乳不使用のケーキです

おうちでお子さんと一緒に作ってみても楽しいです

の果物缶をのせて完成。

- ①米粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ②豆乳と油と混ぜ合わせる。
- ③①と②をしっかりと混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油(分量外)をひき、③の生地を4回に分けて弱火で両面焼く。(1人1枚分ずつ焼く)
- ⑤パンケーキが焼けたらお皿に移し、粉糖やお好み

5月のピックアップ

えんどう

えんどう豆はリジンという成分を含んでいて、これが体の疲労回復・成長に

大きく役立ちます。便秘解消や美肌にも効果があるようで、

大人にとっても魅力的な野菜です。季節の変わり目で疲れやすくなった体にピッタリの

野菜が、今月の給食で子供たちの前に登場します。

