

5月の台所便り

5月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は30日（金）です

12・26 (月)	13・27 (火)	14・28 (水)	1・15・29 (木)	2・16 (金)	17・31 (土)
チキン南蛮 ひじきの佃煮 南瓜のおかか煮 キャベツの味噌汁	鮭の西京焼き 青梗菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ もずくのすまし汁	生姜入りがね 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ しめじの味噌汁	鶏つくね 昆布の佃煮 ほうれん草の胡麻和え 青さの味噌汁	アジの磯辺揚げ 青梗菜のごま味噌和え 甘辛じゃがいも 玉ねぎの味噌汁	鶏肉の炊き込み御飯 大根の味噌汁
麦茶 ヨーグルト	麦茶 おこわおにぎり	麦茶 牛乳ココアプリン	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 かからん団子	麦茶 果物 チーズ
19 (月)	20 (火)	7・21 (水)	8・22 (木)	9・23 (金)	10・24 (土)
鶏肉の香味焼き レタスのサラダ 筍と油揚げの煮物 えのきの味噌汁	魚のみりん焼き じゃが芋と昆布の煮物 そら豆の塩ゆで 南瓜の味噌汁	豆腐の小判揚げ ブロッコリーの ごま和え 人参もやしの炒め物 筍と若芽の味噌汁	肉じゃが ゆで卵 キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁	鯖の照り焼き グリーンアスパラのソテー 豆苗とトマトの和え物 しいたけの味噌汁	スタミナ丼 じゃがいもの味噌汁
麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 油味噌おにぎり	麦茶 牛乳 焼きじゃがいも	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 人参ドーナツ	麦茶 塩おにぎり

○元気の源・朝ごはん

4月からの新しい生活に、張りきっている子ども達ですが、そろそろ緊張がほぐれて、疲れが出始める頃です。就寝中に人の体温は、適度に下がりますが、起床し、朝食をしっかりと食べる事で、体温が徐々にあがり、体を動かす準備や、脳が働くためのエネルギーに変わります。また、腸も刺激を受けて、便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べる習慣を作りましょう。

○旬(しゅん)の食べ物

旬(しゅん)とは、その季節に最も美味しく野菜や果物、魚などを食べられる時期のことです。春の今頃は、筍が美味しい時期ですね。筍は、竹の地下茎から出ている若芽です。新鮮な物は、生でも食べられますが、時間がたつにつれ、えぐみが強くなるので、できるだけ早くあく抜きをしましょう

○タケノコのおく抜き

大きな鍋や時間がない時は、タケノコを適度な大きさに切って、食品用重曹（水1ℓに対し小さじ1目安）を入れたたっぷりの湯（タケノコがかぶる量の水）で、弱火で30～40分柔らかくなるまで茹でます（竹串や爪楊枝をさしてすっと通るまで）。重曹以外にも米のとぎ汁やお米ひと握り入れて茹でる方法もあります。火を止めたら鍋のまま冷めるまで置き、完全に冷めてから水洗いして使用しましょう。

☆タケノコと油揚げの煮物

【材料】	(4人分)
・タケノコ	100g
・人参	80g
・油揚げ	50g
・濃口醤油	小さじ2
・きび砂糖	小さじ2
・かつお節	5g

【作り方】

- ① 茹でタケノコの根元はイチウ切りにし、穂先は縦切りにする
 - ② 人参はイチウ切り（タケノコと同じくらい）にする
 - ③ 油揚げは湯をかけ、油抜きをし、小さな角切りにする
 - ④ 材料がひたひたになるくらいの水を入れ、人参、タケノコを煮る
 - ⑤ 人参に火が通ったら、油揚げと調味料、かつお節を入れてさらに煮る
- ※かつお節は最初に入れても良いです
※咀嚼が難しい子どもさんには、タケノコの代わりにじゃがいもを使います