



# きゅうしょくだより



令和4年5月 あおぞらぱれっと保育園

新緑が美しく、暖かく爽やかな季節になりました。鯉のぼりも子どもたちのように青空を元気よく泳いでいます。

## 【端午の節句 5月5日】



端午の節句は、男の子の健やかな成長と健康を願ってお祝いする日です。

「菖蒲の節句」とも言われています。

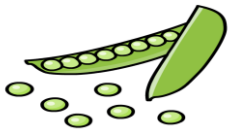
お家では兜や五月人形を飾り、鯉のぼりをあげ、ちまきや柏餅を食べてお祝いします。

給食では、5月2日のおやつで「ちまき風おこわ」をお出しします。

## 【えんどう豆・グリーンピース・スナップえんどうとは??】



さやえんどう・・・えんどうを若いうちに採り、さやごと食べるもの。その中でも特に小ぶりなものは、「絹さや」とも呼ばれます。



グリーンピース・・・えんどうのさやの中の豆をある程度大きくなるまで成長させ、完熟する前のやわらかい状態の時に収穫したものです。しゅうまいの上に乗せたり、チャーハンに入れたりします。

スナップえんどう・・・グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもので肉厚で甘みが強いのが特徴です。みそ汁に入れてもおいしいです。



今月の給食では「グリーンピースご飯」をお出しします。

## 【今月の郷土料理～青森県～】



5月は、青森県の「せんべい汁」をお出しします。

「せんべい汁」・・・青森県八戸市周辺で、江戸時代に生まれた、伝統的な郷土料理です。

南部煎餅を用い、醤油味で煮立てた汁物です。給食でお出しします。

## 【今月のおすすめレシピ】

〈タンドリーチキン(ヨーグルトを使わないレシピです)〉

～材料(5人分)～

・鶏もも肉・・・250g ・塩・・・1g ・しょうゆ・・・3g ・カレー粉・・・1g

・ニンニク・・・1g・ケチャップ・・・20g ・レモン汁・・・5g

～作り方～

- ① 鶏肉に塩をふる。
- ② おろしにんにく、カレー粉、しょうゆ、ケチャップ、レモン汁をよくもみこむ。
- ③ 200度のオーブンで10分焼く。

