



14'5がっ 給食借おひ



こどもの日 5月5日

「こどもの人格を重んじこどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」と1948年に定められました。

兜アップルパイ

こどもの日のおやつに外はサクサク～たくさん作ってね!

- 材料 (10個分) 作り方
- りんご 1個
 - 砂糖 大さじ1
 - レモン汁 小さじ1
 - 春巻きの皮 10枚
 - 水 適量
 - 揚げ油 適量
- ・りんごは、砂糖・レモン汁を加えて、レンジ700W3分程加熱。
 - ・春巻きの皮で兜を折る。
 - ・りんごを少しずつ入れる。
 - ・折り返して水溶き片栗粉でとめる。
 - ・揚げ油できつね色になるまで揚げる。



「1日1個のリンゴで医者いらず」

整腸作用、疲労回復、生活習慣病予防になる成分が含まれているよ。積極的に食べよう!



～新任のごあいさつ～ よろしくお祈りします!

店長 淡谷幸祐

みなさまに愛されるお弁当を心を込めてお届けしていきます。試食会にもお邪魔します!

飯味*らーめん食べ歩き

工場長 小野ひろみ

安心・安全第一に、かわいい園児さんのため、おいしい給食を作ります! 工場見学にも来てください。

飯味*お菓子作り

郷土料理紹介

福島県 ひき菜炒り

やさし～い おみくろの味

福島県の東北地方(福島市・伊達市周辺)で食べられている郷土料理です。どの家庭でもごく一般的に食べられているので、これが地域限定の郷土料理だと知らない地元の人でも大勢います。大根、人参、油揚げなどを砂糖と醤油で炒め煮にした、やさし～いおみくろの味のおかずです。



5/23メニュー

このあたりは冬にも雪は多くないので、どこの郷にも大根や人参はありました。それをひいて(抜いて)きて醤油にしたことから「ひき菜」と言われたそうです。

旬の食材

さやえんどう



◆ビタミンやミネラル、食物繊維をバランスよく含む優れた緑黄色野菜◆

かぜ予防、成人病予防、疲労回復、集中力アップ、美肌効果、便秘改善

- ・成熟して乾燥して食べるものを「実えんどう」
- ・未熟なうちにさやごと食べるのを「さやえんどう」
- ・さやの中でみくらんだ未熟な豆を食べているのが「グリーンピース」と呼んでいます。

サヤエンドウの見分け方(選び方)

- きれいな緑色
- 色
- 先端
- 白いひげがついている
- 張りがある
- さや
- 形
- 豆が小さい



新鮮なさやえんどうは、折ったときにパキッとなります

肉・魚・豆などのたんぱく質やごま・ナッツなどのビタミンEを含む食品との相性がよいです

5/7炒り高野

5/21ゴマ味噌和え

ようちえん給食

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

仙台市若林区鶴代町1-15

TEL 022-782-0821 栄養士 薮沼 彩
FAX 022-782-0822 お客様係 伊藤 純子

ご意見・ご感想をお待ちしております

安全安心の給食



200021

アレルギー対応食について
卵・乳は対応可能です。その他については、各メニューの目出し紙をしております。