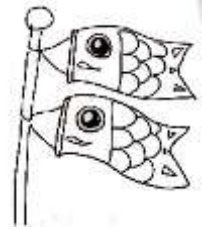




# 給食だより 5月号



春を乗り越えて初夏の陽気になったかと思えば

雨が續いたり、急に肌寒かったりですね。

おとなも子どもも、気温の変化に注意してお過ごしください。

## 料理の名前・食材の名前

食べ物や料理の名前には時として、なんだろう？と思うものがありますね。そんな食べ物にまつわることを、毎月ひとつ取り上げてみたいと思います。食事の時間を楽しむための、話題にしていただけると嬉しいです。



### ～卯の花～

ウツギ(空木)という花の別名を「ウノハナ(卯の花)」といいます。卯月(4月)に咲くことから卯の花と呼ばれますがそれは旧暦でのお話、今の暦だと5月ごろに5枚の花弁の白い花が見られます。

食べ物で「卯の花」はおからの別名です。大豆から豆乳を絞ったあとの残った部分のこと。白い花がまとまって咲く様子とおからが似ていることから「卯の花」と言われます。「おから」の呼び名は、搾りかすとしての意味の「から(殻)」に「御」をつけて丁寧にしたもの。他に、包丁を使わずに料理ができることから「きらず」という名前もあります。

豆乳や豆腐作りの残り部分ですが、食物繊維やたんぱく質が多く栄養的に優れた食品です。保育園ではいり煮や、ハンバーグ、ドーナツに使用しています。

### \*保育園のおからドーナツ\* (5/27のおやつより)

<材料> 10個分

ホットケーキミックス 150g

おから 150g

豆乳 120ml くらい

揚げ油 適宜

粉糖 お好みで

<作り方>

① ホットケーキミックス、おからを合わせたものに豆乳を加えて丸めやすい固さに調節する。10等分に分け、丸める。

② 170度くらいの油でじっくり揚げ、余分な油をきって粉糖をまぶす。

### <献立変更のお知らせ> 下線部は変更後のメニューです

- 1 (金) 午後 フルーツヨーグルト・ミニハートせんべい・牛乳
- 9 (土) 午後 草加せんべい・豆乳アイス・牛乳
- 14 (木) 昼 ごはん・鶏肉のしょうが焼き・ツナとわかめのごまドレッシング・大根と油揚げのみそ汁
- 15 (金) 午後 鮭のおにぎり・そらまめ・牛乳
- 16 (土) 午後 バナナスティックケーキ・ぶどうゼリー・牛乳
- 23 (土) 午後 きなこトースト・バナナ・牛乳
- 26 (火) 昼 ごはん・豚肉とごぼうのすき焼き風煮・ブロッコリーのおかかあえ・豆腐と玉ねぎのみそ汁
- 28 (木) 午後 じゃこおにぎり・オレンジ・牛乳
- 29 (金) 昼 ごはん・からあげ・切り干し大根の煮つけ・大根と油揚げのみそ汁・パイン缶
- 30 (土) 午後 シュガートースト・バナナ・牛乳

29日は、年長組さんによるお誕生会献立です。