

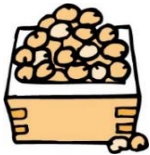


5月 給食だより

30年5月
面川報徳保育園
分園大戸報徳保育園



5月5日は子どもたちが明るく健康に育つようにという国民の祝日「こどもの日」です。この日、柏餅・笹団子・ちまきなど食べて子どもの成長発達を祝う風習が昔から地方の文化として伝承されています。なお祝日法によれば母に感謝する日でもあります。保育園では2日にかぶと行列を行います。応援よろしくお願いします。



納豆のパワー



納豆は、良質のタンパク質を含んでいる他、ビタミンE、B1、なども多く含んでいます。また、納豆菌はビタミンKをつくりだします。ビタミンKはたんぱく質とカルシウムの接着剤として働き、**丈夫な骨を作る効果**が期待できます。納豆菌がつくり出す「ナットウキナーゼ」には、薬に匹敵ほどの**血栓予防効果**があると言われています。このように様々な効果がある納豆は、小さい子どもから高齢者までおすすめしたい食品です。

材料 (4、5人分)

- 人参 1/2本
- 竹輪 2本
- 長ねぎ 1/2本
- 納豆 2パック
- 卵 2個
- しょう油 適量



みんな大好き 五目納豆



- ① 人参・竹輪・長ねぎはみじん切りし、炒めて冷ましておく。
- ② スクランプルエッグを作り冷ましておく。
- ③ 納豆に①②を加えて混ぜ、しょう油で味付けすればできあがり。



お好みでチーズ・コーン・ツナなど加えても美味しいです。色々試してお子さんの好きな具材を探してみるのも楽しいですよ。



今月の給食目標



みんなで楽しく食べましょう

