



給食だより

令和8年5月1日
保育課給食管理グループ



豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

★端午の節句★

5月5日は端午の節句です。こどもの日でもあり、こどもたちみんなが元気に育ち、成長したことをお祝いする日です。地域等によって諸説ありますが、端午の節句の代表的な食べ物とその意味や由来を紹介します。



- かしわもち
柏の葉は、新芽が出るまで古い葉っぱが落ちないことから「子孫繁栄」の意味があります。
- ちまき
笹の葉でもち米を三角形に包み、蒸して作る食べ物です。中国の逸話に由来し、邪気を払う意味があります。
- スズキ・ブリ
出世魚として知られていることから、出世・成功を願う意味があります。



5月の献立のポイント

★大豆入りミートソース(7日・21日)

豚ひき肉とみじん切りにした野菜・大豆をトマトピューレ・トマトケチャップと一緒にじっくり煮込み、スパゲティにかけて(和えて)出来上がります。大豆にはたくさんの栄養素が含まれており鉄やカルシウムなどの不足しがちな栄養素を取り入れることができます。



★かじきの味噌マヨ焼き(12日・26日)

片栗粉をつけたかじきに味噌・マヨネーズ・みりん・砂糖を合わせたたれをのせて焼きます。味噌とマヨネーズを合わせることでまろやかでコクのある味わいになります。(保育園ではノンエッグマヨネーズを使用しています。)



★キャベツと人参の胡麻和え(12日)

春のキャベツは甘く柔らかく、サラダや和え物に適しているといわれています。また、ごまにはカルシウムや鉄分、食物繊維などが多く含まれており、香ばしい香りは野菜のおいしさを引き立てます。



★青のリチーズパン(1日・15日・29日)

食パンに豆乳バター・粉チーズ・青のりをのせて焼きます。豆乳バターのやさしい風味に、粉チーズのコク、青のりの磯の香りが加わり、子どもたちの食欲を引き出してくれます。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

♪かんたんクッキング♪

かじきの味噌マヨ焼き

【材料】大人2人分+幼児2人分

サラダ油	大さじ1
めかじき(切り身80g)	3切れ
塩	少々
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
味噌	小さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	少々

タレ



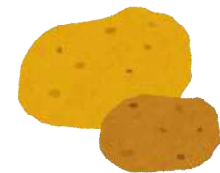
【作り方】

- ①めかじきは塩と酒に15分ほど漬け込み臭みをとる。
- ②15分経過後めかじきの水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ③タレの材料を混ぜ合わせてめかじきにのせる。
- ④170℃のオーブンで13～15分ほど焼く。
(フライパンで焼く場合は油を熱し、ふたをしてしっかりと火が通るまで焼く。)
※焦げないように温度や時間は調整してください。

じゃがいもの炒め煮

【材料】大人2人分+幼児2人分

サラダ油	小さじ1
にんじん	中1/2本(約60g)
じゃが芋	中2個(約240g)
水	大さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2



【作り方】

- ①にんじんとじゃが芋は食べやすい大きさに切る。
- ②サラダ油で、にんじん・じゃが芋をよく炒める。
- ③水・砂糖・酒・しょうゆを加え、炒め煮にする。
※野菜が十分に軟らかくならない場合は分量外の水を加えて軟らかくなるまで煮る。

