



今月の給食レシピ

5月10日は黒(5)糖(10)の日です♪

備蓄できる食材を使い、牛乳パックと電子レンジで手軽に作れる方法をご紹介します。

[材料 4人分]

- 小麦粉……………100g
 - ベーキングパウダー…小さじ1(4g)
 - 黒砂糖(粉末)…40g
 - 調整豆乳……………100ml
- (1人分のエネルギー 140kcal)



10・24日(金)黒糖蒸しパン

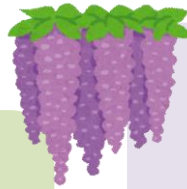
[作り方]

- ① 牛乳の空きパック(1000ml用)を写真のように横1面を切り取り、開け口の部分はテープで止めて長方形の容器を作る。
- ② ①の中に材料を量り入れ、よく混ぜる。
※黒砂糖の粒は残っていても大丈夫です
- ③ ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する
※つまようじで差し、生地が付いてきたら、10～20秒追加して加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら紙パックを切ってはがし、カットする。



5月1日 献立紹介「抹茶ケーキ」

夏も近づく八十八夜～♪という歌もありますが、立春から八十八日目に新芽を摘み、お茶にして飲むと1年を無病息災で過ごせると言われています。3・4・5歳児食では抹茶を使用したケーキを提供します。



5月9・23日 献立紹介「藤(ふじ)の花」

紫キャベツを炊き込んだ酢飯を、藤の花に見立てた「巻きずし(3・4・5歳児食)」です。1本1本丁寧に巻き、切り分けた形はとても綺麗です。ぜひ、給食の「藤の花」をサンプルケースでご覧ください。



保育園の災害備蓄食品について



保育園では、災害等に備え、アルファ米や備蓄用クラッカーの他、イラストで紹介している食品等を備蓄していきます。

災害時には、子どもたちが食べやすいもの、食べ慣れているものがよいと言われています。そこで、備蓄食品は、防災訓練の意味も含め、ローリングストック※しながら、毎月の給食で提供していきます。

※ローリングストック法は日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すという行為を繰り返し、常に新しい非常食を備蓄する方法です。

* 備蓄食品の献立は献立表につけて紹介します。

備蓄

マーク



アルファ米や無洗米



水



くだものや トマト、ツナ等の缶詰類



豆乳



せんべい、ビスケット ようかん等の市販菓子



マカロニ、ジャム等の乾物類