

# 給食だより

5月



2011年5月号

シャローム三育保育園

新緑がすがすがしい季節になりました。

新年度スタートから1ヶ月が過ぎ、子ども達も少しずつ新しい生活に慣れてきたように思えます。食事の様子を見ていても、子ども達の変化が分かるようになりました。これからも保育園の給食を通して食べ物への興味・関心を深め、更に皆で食べる楽しさやマナーなどを伝えていきたいと思えます。



## ☆今月のメニュー☆

### 鮭のコーンマヨネーズ焼き

今月は、手軽に作れておいしいお魚料理をご紹介します。マヨネーズとクリームコーンのソースは鮭だけではなく、じゃが芋やブロッコリー等の茹でた野菜にかけて焼いても美味しいです。ぜひご家庭でも味わってみてください。

#### <材料> 大人4人分

- ・鮭 4切れ
- ・塩 少々
- ・小麦粉 大さじ2
- ・油 小さじ2
- ・マーガリン 小さじ2

#### 【ソース】

- ・マヨネーズ 65g
- ・クリームコーン缶 65g
- ・粉チーズ 8g
- ・乾燥パセリ 少々

#### <作り方>

- ① 鮭に塩で下味をつける。
- ② 鉄板にオープンシートを敷き、油を塗っておく。
- ③ マーガリンを溶かす。
- ④ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 鮭に小麦粉を両面にまぶし、鉄板に並べる。
- ⑥ 溶かしマーガリンを上からかけて、ソースをのせる。
- ⑦ 180~200℃のオープンで約 10~15 分焼いたら出来上がり。

## 《5月5日は端午の節句》

端午の節句は男の子の節句です。

この日は家に鯉のぼりをたて、ちまきや柏餅を食べて祝います。



#### 【しょうぶ】

昔から薬草とされ、邪気や病気・災難よけとして伝えられてきました。浴槽につけてしょうぶ湯にしたり、また、銚子に添えてしょうぶ酒にしました。

#### 【ちまき】

中国の聖人である屈原（くつげん）の忌日が5月5日にあたり、その姉が弔うために作ったの始まりと言われています。もち米やうるち米で作り、茅（かや）や笹で巻いて蒸します。

#### 【柏餅】

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので、邪気を払うといわれています。