

# 5月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
				1 柏餅 (牛乳)
4 お休み	5 お休み	6 お休み	7 お焼き (牛乳)	8 ほうれん草プリッツ (牛乳)
11 フライドポテト (牛乳)	12 お好み焼き (牛乳)	13 クッキー (牛乳)	14 ピザ (牛乳)	15 わらび餅 (牛乳)
18 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	19 カルピスゼリー (牛乳)	20 おにぎり (牛乳)	21 マフィン (牛乳)	22 スコーン (牛乳)
25 オレンジゼリー (牛乳)	26 ラスク (牛乳)	27 たこ焼き (牛乳)	28 スイートポテト (牛乳)	29 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)

カミカミ習慣

カミカミ習慣

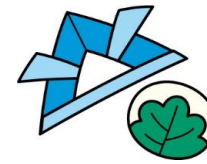
カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

## ～旬を伝えよう～

今月の献立にはいちご・筍・えんどう豆を入れました。  
えんどう豆にはビタミンCやB類が豊富ですのでお肌にいい食べ物です。子ども達に給食室のお手伝いとして筍の皮むき・絹さや・えんどう豆の皮むきなどを手伝ってもらって予定です。

栄養士 水田 清美



## 端午の節句

端午の節句にはこいのぼりや兜・五月人形を飾って柏餅やちまきを食べます。

柏の木は新芽が出るまで古い葉がおちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められているそうです。



園で大人気のほうれん草プリッツのレシピです。  
少し塩味がしてとても美味しいです。

### ほうれん草プリッツ

#### 材料

ほうれん草……………200g  
(ゆでた)  
水……………50ml  
小麦……………100g  
塩・粉チーズ…………少々

#### 作り方

- ① ほうれん草と水をミキサーにかける。
- ② ボウルに小麦・塩・粉チーズと①を入れる。
- ③ 細長い形にし180度で15～20分焼く。  
(細さで何分焼くかは調整してください)

※綿棒で生地を伸ばして細長く切ったり手で伸ばすなどお好きなように形を作って下さい。