

# 5月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
3 お休み	4 お休み	5 お休み	6 お焼き (牛乳)	7 大学芋 (牛乳)
10  みたらし団子 (牛乳)	11  スイートポテト (牛乳)	12  しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	13 カルピスゼリー (牛乳)	14 ラスク (牛乳)
17 きな粉ドーナツ (牛乳)	18 ちぢみ (牛乳)	19 オレンジゼリー (牛乳)	20 ジャムサンド (牛乳)	21 わらび餅 (牛乳)
24 フライドポテト (牛乳)	25 ピザ (牛乳)	26 おにぎり (牛乳)	27 ポップコーン (牛乳)	28 たこ焼き (牛乳)
31 焼きいも (牛乳)				

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～

今月の献立には筍・いちご・鱈・えんどう豆を入れています。  
筍は栄養的な価値は少ないのですが、食物繊維は牛蒡、ブロッコリー、大根につぐ量です。食物繊維は便秘を改善するだけでなく、大腸がんの予防やコレステロールの吸収を抑えるのにも有効です。

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。



筍ご飯と煮物のレシピです。  
旬の味をお家でも味わって下さいね。

### たけのご飯 [材料]

米	3合
油揚げ	2枚
タケノコ	200g
人参	50g
水	450CC
酒	大さじ3
醤油	大さじ2

### 作り方

- ①油揚げ・人参を千切りにする。
- ②タケノコをも食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯器に調味料・具材を入れ炊く。

### たけのこの煮物 [材料]

タケノコ	200g
豚肉うす切り	100g
水	150CC
醤油	大さじ2
塩	小さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1

### 作り方

- ①タケノコ・豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②ごま油で肉・タケノコを炒める。
- ③水と調味料を入れ12～15分ほど煮る。