

ぱくぱく だより

2026年
5月号



今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立夏 (りっか)

5月5日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい時季です。

小満 (しょうまん)

5月21日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花が盛んに咲き乱れる時季です。

みらいの子ども保育園

1日 立夏 赤飯

21日 小満 わかめご飯

22日 午後おやつ お誕生日ケーキ、ジョア

ちゃんぽん風うどん

《約4人分》

・うどん	500g
・豚こま肉	100g
・竹輪	40g
・人参	40g
・玉ねぎ	40g
・キャベツ	120g
・ごま油	大さじ1と1/3
・だし汁	500g
・しょうゆ	小さじ2
・塩	少々
・みりん	小さじ1と1/3
・料理酒	小さじ2/3



《作り方》

- ①分量外の油を鍋にひき、豚肉、人参、玉ねぎの順に炒めます。
- ②だし汁、竹輪、キャベツを加え、沸騰後、調味料とごま油を加えてひと煮立ちさせます。
- ③うどんを茹でます。
- ④器に③を盛り、②をかけます。

◎二次元コードを読み取る

参考動画を見ることができます。



☆園では昆布と干しいたけのだしを使用しています。えびやもやしを加えたり、最後に紅しょうがを飾っても美味しく仕上がります。

《毎月19日は食育の日です》

旬の野菜

新じゃがいも・新玉ねぎ

【新じゃがいもの特徴】

一般的に春から初夏にかけて収穫され、通常のじゃがいもとは異なり、貯蔵せず、すぐに出荷する新鮮なじゃがいもです。水分が多く、ほくほくしながらも軽さがあり、皮を剥かずにたわしなどで軽く洗うだけで、そのまま使うことができます。素材の味を活かすシンプルな料理や短時間で火を通す料理、皮ごと仕上げる料理と相性が抜群です。ただし、皮が緑色であったり芽が出ている場合は注意が必要です。



【新玉ねぎの特徴】

一般的に春に収穫され、通常の玉ねぎとは異なり、乾燥させず、すぐに出荷する新鮮な玉ねぎです。水分が多く、みずみずしさが特徴です。辛味が少なく、甘みがあるので、生食に向きます。また、繊維を断ち切る方向に切ると、より甘みを感じる事が出来ます。加熱料理にも利用でき、トロっとした食感になります。ただし、通常の玉ねぎと比較して、日持ちが短いため、早めに使い切ると安心です。



食育と給食道で「四期」へ発信



ミルクケア