



in

東京



給食：すき焼き風煮 ちゃんこ汁 八王子ラーメン 佃煮
おやつ：雷おこし あんみつ



第2弾は東京発祥の料理を食べました。子どもたちに日本の料理を知って貰えるよう『たべものちずのえほん』を購入しました！



今年度の『こどもの日』給食は4月28日に行いました。

- ・鯉のぼりオムライス・かぶと春巻き・スパゲティサラダ
- ・春野菜のポトフ（おやつ）鯉のぼりケーキ

子どもたちは『美味しそう！』『鯉のぼりとかぶとが本物みたい！』と喜んでいました。かぶと春巻きは『中身がふわふわで美味しかった。』『いつもの春巻きと中身が違う！』『作り方を教えて欲しい！』と言う声が多かったのでレシピを紹介します。

かぶと春巻きの作り方

材料 (4人分) 春巻きの皮 4枚

はんぺん 1枚 チーズ 20g 鶏ひき肉 80g 玉ねぎ1/2ヶ
マヨネーズ 大さじ2 にんにく(おろし) 1cm 片栗粉 少々

- ①玉ねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉と炒める。
- ②ボウルに炒めた①とはんぺんを入れてつぶしながら混ぜ合わせる。③②にマヨネーズとにんにくを加え、包みやすくなるように片栗粉で固さを調節する。
- ④春巻きの皮でかぶとを折り③の具材を詰める。④最後の折り込む部分を水をつけて止め、180℃の油でカリッと揚げて完成。※普通の巻き方でもOK！

☀️ 夏野菜を食べよう 🍆

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の気配を感じる季節になりました。この時季は気温と温度が上がり、食欲がダウンしやすくなります。水分を多く含み、体温を下げる働きもある夏野菜の代表は... ● **トマト** 『赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効です。』

● **きゅうり** 『体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促します。』

● **ナス** 『ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランス良く含まれ、生体調節機能に優れています。』

積極的に夏野菜を食べて、梅雨も元気に乗り切りましょう！