



浜中保育園  
令和2年4月30日

新年度になってから1ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてきた頃ですが、同時に今までの疲れも出やすい時期でもあります。健康管理を心掛けるためには“早寝、早起き、朝ごはん”で生活リズムを整え、食事前には、石けんを使ってきちんとした手洗いを習慣づけましょう。

5月29日には遠足弁当風の給食を作りたいと思います。以上児のみなさんは「から」の弁当箱を持ってきて下さいね！そこにおかずをつめます。



### ☆5月5日は端午の節句☆



こどもの日には、男の子の成長を願って、こいのぼりや五月人形を飾り、ちまきや柏餅を食べて祝います。もともとは、中国から伝わった『端午の節句』という、病気や災難を払う行事でした。

給食でも子どもたちの健やかな成長を願い、21日のこいのぼり誕生会でたけのこご飯。旧節句では、笹巻でお祝いをしたいと思います。



### ☆ミカレイの天ぷら（梅みそソース）☆

《材料》

- |             |                 |                |
|-------------|-----------------|----------------|
| ● カレイ … 40g | ● 塩、こしょう … 0.1g | ● 薄力粉 … (まぶす用) |
| ● 植物油 … 5g  | ● てんぷら粉 … 4g    |                |
| ◎ みそ … 1g   | ◎ みりん … 2g      | ◎ 梅 … 3g       |
| ◎ 砂糖 … 1g   |                 |                |



《作り方》

- ① キッチンペーパーで水気をふき取り、塩、こしょうをし、薄力粉を両面につける。
- ② てんぷら粉を水で溶いたら、油であげる。
- ③ 鍋に◎をすべて入れ加熱します。



梅ソースは魚にも肉にも合う万能タレです！

