



# 5月給食だよ!



令和3年 5月

東戸塚らびっと保育園

園での新生活が始まり 1 か月がたちました。少しずつ給食にも慣れてきたかなと感じられます。食べることの喜びや楽しさを知りたくさん食べてぐんぐん成長してほしいですね。

## そら豆

さやが空に向かってぐんぐんのびることからそら豆という名がつけました。タンパク質やビタミン・葉酸など栄養がたっぷりです。

新鮮さが命なのでさやから取り出したらすぐに調理しましょう。塩ゆでにする場合は豆の黒い部分の反対側に浅く切り込みをいれて茹でると食べるときに実がとろりと出やすくなります。

☆園では2才児さんにさやむきをしてもらいおやつでそら豆ご飯を提供する予定です。

## 園の人気おやつ・サクサククッキー

レシピ (10枚程度)

小麦粉・・・50g バター・・・25g 砂糖・・・15g

①バターは常温にしておく。

※レンジなどで溶かしてしまうと焼きあがった時の風味が落ちてしまう。

②材料すべてをボールに入れ混ぜ合わせる。

③お好きな形に形成し180°Cのオーブンで15分ほど焼く。

④粗熱が取り、冷めたら完成!

