

5月の食事だよ

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

子どもにもある五月病！

それぞれの環境が変わり、緊張を感じながら迎えた5月。

環境の変化に子どもながらも我慢していたことがあるかもしれません。

その我慢がストレスとなり食欲低下などの症状が現れることも・・・

お休みの日には、子どもの話を丁寧に聞いてあげたり、スキンシップを大切にする時間を作ってあげられるといいですね。



べこもち

北海道民に昔から親しまれてきた「べこもち」は主に白と黒の2色が配色された木の葉形の模様が特徴的な郷土菓子です。

北海道では端午の節句の際によく食べられています。

「べこもち」と呼ばれる由来は

「牛の模様に似ている」

「べっこうあめの色に似ている」などの諸説がありますが、はっきりとしたいわれは、わかっていないそうです。



旬の食材

春キャベツ

ほぼ1年中収穫できますが、春から初夏にかけて収穫されるものは巻きが緩めで葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。胃の負担をやわらげるビタミンUを含んでいるので、揚げものの添えものとしても重宝されています。



今月のおすすめレシピ～キャベツの焼き春巻き～

材料（5本分）

・キャベツ	200g	・オリーブオイル	大1
・春巻きの皮	5枚	・薄力粉	適量
・ロースハム	5枚	・水	適量
・ピザ用チーズ	50g		

作り方

- ①キャベツは太めのせん切りにし、サツとゆでる。
- ②春巻きの皮にハムをのせ、①、チーズをのせ巻き込む。
巻き終わりをAの水溶き小麦粉で止める。
- ③オリーブオイルを②にかけ、スプーンなどの背をつかって薄くのばす。
- ④オーブントースターで表面を香ばしく焼く。



「稚内市教育委員会こども課」