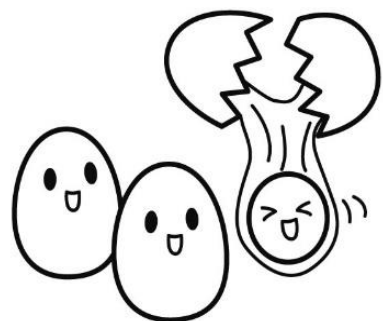




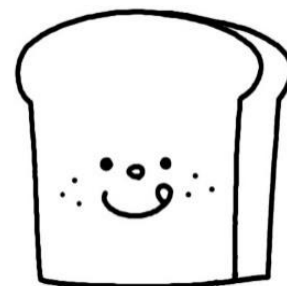
# 5月



## 作ってみませんか



## カスタードサンド



### <材料>

サンドイッチ用食パン

適量

カスタードクリーム

コーンスターチ

10g

砂糖

30g

卵(全卵)

大1ヶ

牛乳

180ml

※卵白も使用したあっさりしたクリームです

### <作り方>

① 鍋にコーンスターチ・砂糖・卵を入れよく混ぜる

(卵のカラザは取り除いておく)

② 温めた牛乳を①に加えて、なめらかに溶き、弱火でとろりとするまで煮る

③ 食パンに適量のカスタードクリームを挟む

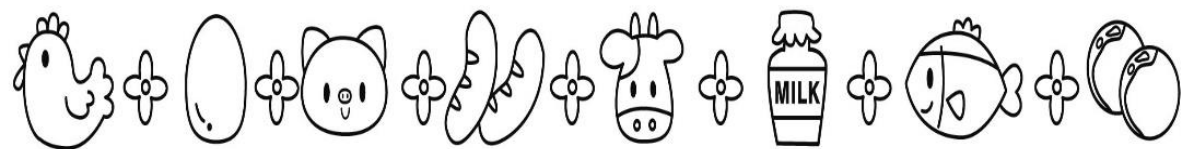
### 遠足時の お弁当の工夫

子どもたちが楽しみにしている遠足。みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいですね。

●レジャーシートやベンチで食べることを考え、おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを!

●野菜、肉(ハンバーグ)、魚などは一口大に。ピックで刺して食べやすく!

●おかずはなるべく形をまとめる工夫を。チーズをかけて焼く、卵やひき肉に混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャガイモやカボチャでまとめるなど。



## 5月5日は“端午の節句”

たんご

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

