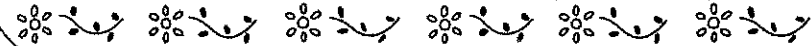


新学期が始まり、2ヶ月が経とうとしています。園での生活や新しいクラスにも慣れ、みんな毎日沢山給食を食べてくれます。5月は夏のように暑い日もあれば、肌寒い日もあるので、気温差で体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。

《5月18日(火) たけのこの和風スパゲティ》
 保育園で採れたたけのこを使いました。味付けをバター醤油とコンソメで、キノコや野菜が沢山入ったスパゲティです。たけのこの食感がシャキシャキと美味しい、春を感じるスパゲティでした。

《5月24日(月) きな粉マカロニ》
 茹でたマカロニにきな粉と砂糖、塩を少々まぶしたものです。保育園の人気のおやつの一つで、いつも完食で戻ってきます。簡単に作れて、たんぱく質もとれるので、ぜひお家でも作ってみてください。



旬の食材



スナップエンドウ

今年も保育園の畑ではスナップエンドウの収穫をしました。あおぐみのこども達がカゴいっぱい収穫してくれます。スナップエンドウはさやえんどうの一種で、さやと実を両方食べることができます。さやは肉厚で歯応えがあり、実は甘いのが特徴です。豆の部分にはビタミンB1やタンパク質、必須アミノ酸のリジンなどが含まれています。リジンは体の成長や修復にかかわる成分で、集中力を高めたりカルシウムの吸収を促進する効果もあります。

ビタミンB1は熱や酸素で壊れやすいので、調理は手早く。保存方法は乾燥が大敵なので、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。給食では塩茹でて、そのままいただきます。野菜が苦手な子も食べていました。

マメ知識 ~違いわかりますか?~

春の日差しを受け、スーパーにもえんどう・グリーンピースなどの旬のマメ科の野菜が並んでいます。保育園の畑でも、スナップエンドウ・さやいんげん・十六ささげを育てています。見た目や名前が似ていますが、違いわかりますか?

*えんどうの仲間

さやえんどう

豆が若いうちにさやごと食べる



スナップえんどう

さやと実両方食べる



グリーンピース

未熟な豆だけを食べる



青えんどう 赤えんどう

完熟した豆を食べる



*いんげんの仲間

さやいんげん モロッコいんげん

豆が若いうちにさやごと食べる



いんげん豆

完熟した豆を食べる



いんげんまめは種類が多様にあります。代表的なものとして「大福豆」「金時豆」「うずらまめ」「虎豆」などがあり、種皮の色や模様が異なります。

*愛知県の郷土野菜でもある「十六ささげ」。見た目はさやいんげんと似ていますが、同じマメ科でも別のササゲ属。さやの長さが30~50cmもありますが、やわらかいのが特徴。完熟した豆は、小豆の代わりに赤飯にも使われています。

給食だより

2021年5月号 日東保育園

「きな粉マカロニ」レシピ

材料(2人分)

マカロニ(ツイスト)	30g
きな粉	適量
きな粉	15g
三温糖	15g
食塩	少々

- ①マカロニを塩茹でし、ザルにあげしっかり水気をきる
 - ②きな粉・三温糖・塩をまぜる
 - ③①にきな粉のみを軽くまぶし、②をまぶして出来上がり
- *3で、きな粉のみを少量まぶしておくことがポイントです。時間が経ってもベタつかず、美味しく食べられます。

きな粉はたんぱく質や、鉄、カルシウムなど成長に欠かせない成分が含まれています。きな粉は栄養価が高いため少量でもしっかりと栄養成分が摂取できます。