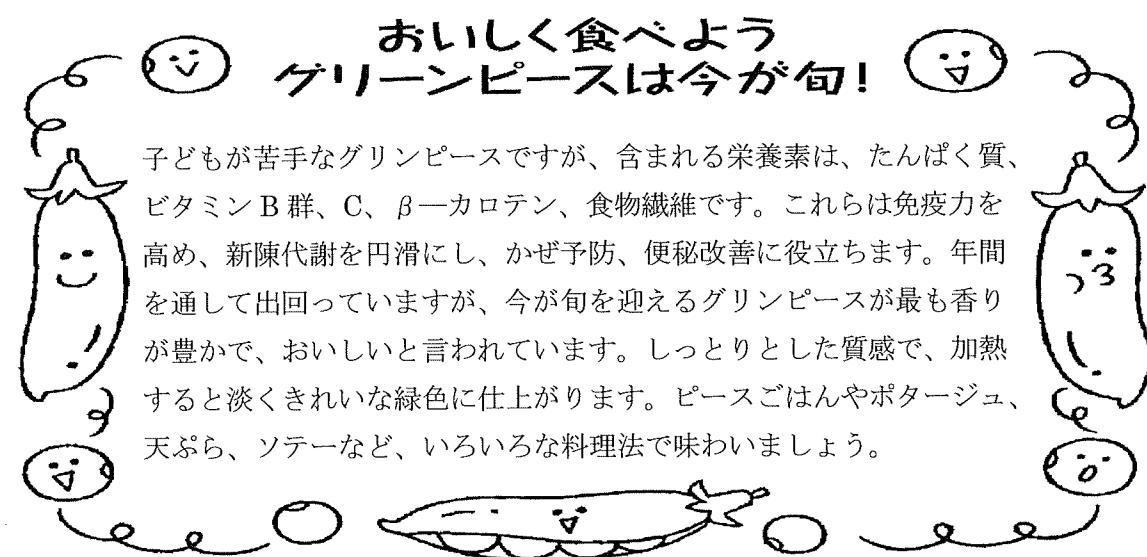


# 5月給食だより

令和4年5月18日  
乃木保育所  
栄養士 和田智美

新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる時季となりました。今月は新玉ねぎ、新じゃが芋や筍、スナップエンドウ、グリンピースなどを使い春らしい献立を心がけています。また、子ども達にグリンピースのさや取りを手伝ってもらい給食に取り入れました。味や香りに少しきせのある食材ですが、旬のおいしさを給食でも味わって欲しいと思います。

今月の給食だよりでは今が旬の「豆類」についてお話しします。



## ★空豆

さやは空にむかって上に伸びるので空豆と言います。カリウム、葉酸が豊富に含まれ、高血圧予防、貧血予防、脳の活性化させる効果があります。



## ★スナップエンドウ

アメリカ生まれの品種でさやも実も食べられます。美肌づくりに必要なビタミンCが豊富に含まれています。



## ★モロッコインゲン(ワレット豆)

大きく平たい形が特徴で、柔らかく様々な料理に使えます。βカロテンが豊富で肌を守ってくれます。

## 食育体験!

5月10日にれもん組さんと  
グリンピースのさや取りをしました！



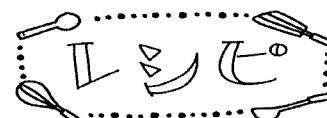
さやは硬くてなかなか上手にひらけず苦戦をしていた子ども達・・・さやの上のほうを縦に押すとポンと音がなり上手に豆が取りだせると「豆が大きい！見て取れたよ！」と嬉しそうに教えてくれました



皆がきれいに取ってくれたおかげで「グリンピースごはんおいしいね！」と旬の豆を味わって美味しくパクパク食べました。



旬の豆には様々な栄養素が豊富に含まれています。ご家庭でも彩として加えたり、ごはんやサラダ、おやつなどに取り入れてみて下さい。



### ♪ピースごはん♪

○材料 (米2合分)

- ・米…2合
- ・グリンピース…60g
- ・ごま…20g
- ・塩…少々

○作り方

- ①米は研ぎ、規定の水加減で炊く。
- ②グリンピースは、塩を入れたお湯で茹でる。
- ③炊きあがったごはんに、②のグリンピース、ごまを加え混ぜる。

### ♪スナップエンドウのマヨソテー♪

○材料 (2人分)

- ・スナップエンドウ…100g
- ・ベーコン…2枚
- ・マヨネーズ…大2

○作り方

- ①スナップエンドウは筋を取り茹でて、ベーコンは千切りにする。
- ②フライパンにベーコンを炒め火が通ったらスナップエンドウ、マヨネーズを加えてさっと炒める。

