

5月給食だより

令和5年5月15日
乃木保育所
栄養士 和田智美

新緑の季節になり、旬の食材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、グリーンピースなどを使ったメニューを提供しています。また、子ども達にすじ取りや豆取りを手伝ってもらい給食に取り入れました。味や香りに少しく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。

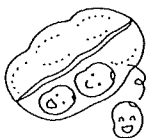
今月の給食だよりでは今が旬の「豆類」についてお話します。

おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが苦手なグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。年間を通して出回っていますが、今が旬を迎えるグリーンピースが最も香りが豊かで、おいしいとされています。しっとりとした質感で、加熱すると淡くきれいな緑色に仕上がります。ピースごはんやポタージュ、天ぷら、ソテーなど、いろいろな料理法で味わいましょう。

★空豆

さやが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。



★モロコいんげん(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。

食育体験の様子

れもんぐみさん



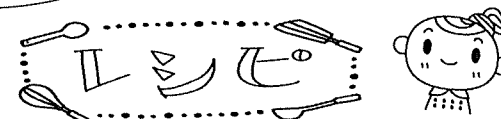
スナップエンドウのすじ取り

へたが少し硬くて苦戦する姿が見られましたが、慣れてくるとすじをきれいに取ることができました。「もっとやりたい!」という声も聞かれましたよ。

あんずぐみさん

グリーンピースの豆取り

さやの上のほうを縦に押すと上手に豆が取りだせた子ども達。「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。「ピースごはん」にして旬の豆を味わってパクパク食べました。



♪ピースごはん♪

○材料 (米2合分)

- ・米…2合
- ・グリーンピース…50g
- ・ごま…10g
- ・塩 …少々

○作り方

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

※グリーンピースは、ゆで汁に付けたまま冷ますとしわにならないですよ!

♪スナップエンドウのベーコン巻き♪

○材料 (10個分)

- ・スナップエンドウ…50g
- ・塩コショウ…少々
- ・ベーコン…10枚

○作り方

- ①スナップエンドウは筋を取り茹でて、ベーコンに巻く。
- ②フライパンで焼き、塩コショウを振りかける。

※簡単に作れて、お弁当のおかずの一品にもいいかかでしょうか!

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ね。