

5月給食だより

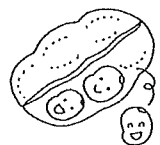
令和6年5月14日
乃木保育所
栄養士 和田智美

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。5月の献立には、新玉ねぎ、新じゃが芋、筍、スナップエンドウなどを使ったメニューを提供しています。また、れもんぐみさんにスナップエンドウのすじ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、野菜本来のおいしさを給食でも味わって欲しいと思います。

今月は、旬の食材やおすすめレシピを紹介しますので、ご家庭でも作ってみてください！



~旬の食材を食べよう~



旬とは、その食べ物がいちばん多くとれる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また、栄養価も高く、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。旬の時季においしくいただきましょう。

★新たまねぎ

春の玉ねぎは水分が多く、柔らかく、辛味も少ないのでそのまま生食でもおいしく食べられます。血液をサラサラにする効果があります。

★新じゃがいも

カロリーも控えめで、食物繊維や加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれています。カリウムを多く含んでいるので、高血圧予防やデトックス効果があります。

★アスパラガス

アスパラガスの名前の由来であり、豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。抗酸化作用があり、ビタミンA、C、Eが含まれているため、紫外線が増える時期にぴったりの食材です。

★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。柔らかくて、甘味が強いのが特徴です。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。

「スナップ(snap)」は「ポキッと折る」という意味を持っています。



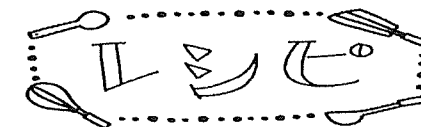
食育体験の様子 ~れもんぐみさん~



スナップエンドウのすじ取りに挑戦しました！端っこをポキッ！すじをシューツ！「やったことある！」と手際よくすじを取ってくれる子ども達もいました。



へたが少し硬くて苦戦する子ども達もいましたが、「できたよ！これでいい？」最後まであきらめずにすじを取ることができました。



♪新たま！サクサクオニオンリング♪

○材料(2人分)

- ・新たまねぎ…1個
- ・塩…少々
- ・天ぷら粉…20g
- ・マヨネーズ…5g
- ・油…適量
- ・粉チーズ/パセリ…適量

○作り方

- ①玉ねぎは1cm 程の輪切りにし、リング状にする。
- ②天ぷら粉にマヨネーズ、塩、水を入れ混ぜる。
- ③フライパンに油を180℃に熱し、こんがり揚げます。皿に盛り付けたら、粉チーズとパセリを振りかける。

※新玉ねぎの甘さとサクサク食感が止まらない美味しさです！

♪パクパク オーロラサラダ♪

○材料(2人分)

- ・スナップエンドウ…8個
- ・アスパラガス…2本
- ・新じゃがいも…100g
- ・ハム…4枚
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・ケチャップ…大さじ2

○作り方

- ①スナップエンドウはすじを取る。アスパラガスは5等分、じゃが芋は一口大に切り、柔らかく茹でる。
- ②ハムは1cmほどの角切りにする。
- ③ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせる。(ソース)
- ④①と②を皿に盛りつけ、食べる前にソースをかける。

※旬の野菜を使って、野菜の苦手なお子さんも食べやすいサラダです！