5月　給食だより

令和８年5月１９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。春の野菜には、香りや味に独特のくせはありますが、旬の美味しさを給食で味わってもらいたいと思います。また、疲れが出て体調も崩しやすくなる時期なので、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

～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ごと食べられます。シャキシャキとした食感と甘味の強いことが特徴です。美肌づくりに必要なビタミン Ｃ、腸内環境を整える食物繊維、貧血を予防する葉酸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　～スナップエンドウのすじ取り～



れもんぐみさんがスナップエンドウのすじ取りを体験しました。へたが硬くて折れにくく苦戦する子ども達！こつをつかむと上手にすじが取れ「できたよ!」と嬉しそう見せてくれました。

すじ取りをした後の手の匂いを嗅ぐと「まめのにおいだ！」とはしゃいでいました。最後まで楽しんでお手伝いをしてくれました。



給食では茹でて塩味にしました。子ども達からは「おいしい～」「あまい!」と言った感想をきくことができ、喜んで食べてくれました！
食育体験を通して、旬の食材に触れ、美味しさを味わってほしいと思います。



～旬のおすすめレシピ紹介　さわらの梅味噌焼き～

【材料　４人分】
- 鰆切り身　…４切れ
- 梅干し　…２個
- マヨネーズ…大さじ２
- 味噌　…大さじ１
- みりん　…大さじ１
- 醤油　…小さじ１

※魚焼きグリル使用

【作り方】
①梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。
②ボールに①と調味料をすべて入れ混ぜ合わせる。
③魚焼きグリルに鰆を入れ、５分ほど焼く。
④魚の表面に②を塗り、こんがりと焼く。

※グリルの代わりにオーブントースターでも作れます。
保育所ではマヨネーズの代わりにマヨドレを使用しています。
このメニューは２６日の給食で提供しますのでお楽しみに！