



# 5月 給食だよ!

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みたいと思います。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、たくさん出回るのので、比較的安く入手できます。旬の時季においしくただけましょう。

### ★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。



今月の献立より

## ～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】

- ・鯖切り身 …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魚焼きグリルに鯖を入れ、5分ほど焼く。
- ④魚の表面に②を塗り、こんがり焼く。

※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楽しみに!