

5月 給食だより

2020年5月御殿山あゆみ保育園 栄養士 久井姫乃

さわやかなそよ風が心地良い季節となりました。おうちで過ごすことも多く、少し疲れが出てきているかもしれません。食欲が落ち気味になることもあります。量が少なくてもバランスよく食べられる食事をご家庭でも心がけてみてください。

旬の野菜 『ふき』



旬は3月から5月。日本や中国に分布していて、古くから日本人になじみがある野菜です。独特のほろ苦い味があります。ふきは長い部分を食べますが、この部分は茎ではなく「葉柄」と呼ばれる葉と茎の接続部分のことで、ふきの茎は地下にあります。春先、地面から顔を出す若い花茎は「ふきのとう」と呼ばれます。

☆選び方

葉がみずみずしく、傷のないものを選びましょう。太すぎるものは繊維が硬いので、直径1～2cmくらいのものが良いでしょう。

～下処理の仕方～

- ① まな板にふきを並べて置き、塩をふって手のひらでゴロゴロと転がし塩をこすりつけます。「板ずり」と呼ばれる方法で、色を鮮やかにし、アクを出しやすくする効果があります。塩の分量はふき4～5本に対して大さじ2杯くらいが目安です。
- ② たっぷりのお湯に塩がついたままの状態に入れ、きれいな緑色になるまで約3分茹でます。その後すぐに冷水に浸します。
- ③ よく冷めたら水に浸したまま薄皮を剥きます。太いほうの端に包丁の刃先か爪を引っかけるようにし、手前に引くようにして剥きます。皮をもの剥いたものは、別のボールに水を張っておき、そこに浸していきます。
- ④ 全部皮が剥き終わったふきは、さらにアクを抜くためにそのまま水に一晩さらしておきます。

毎日水を変えれば、一週間ほどは日持ちします。歯ざわりや香り、淡い緑色を活かして煮物、和え物、炒め物などに活用できます。

保育園レシピ ～ふきのサラダ～ (子ども2人分)

〈材料〉

ふき …20g
もやし …50g
人参 …10g
油揚げ …10g
米酢 …小さじ1/3
だし汁 …小さじ1/3
食塩 …少々
三温糖 …小さじ1/2
ごま油 …少々

〈作り方〉

- ① ふきを下処理した後、食べやすい大きさに切る。
- ② もやし・人参は食べやすい大きさに切ったあと、さっと茹でる。
- ③ 油揚げは湯通しして切る。
- ④ 調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ふき・もやし・人参・油揚げと調味料を混ぜて、できあがり！

5月1日 こどもの日メニュー

保育園では一足先に5月5日の「こどもの日」にちなんで給食を楽しみました。給食にこいのぼりオムライス、おやつに柏もちを提供しました。

「おめめがついてる!」「かわいいね」と色んな声が聞こえてきました♪

