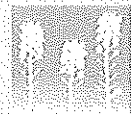


# 給食だより 4

♪ご入園・ご進級おめでとうございます♪

少しずつ暖かくなり、春の訪れと共に新しいクラスがスタートしました。1年間を通して季節の野菜や果物に触れて、好きな食べものや食べられるようになったものを沢山増やしていけると良いですね。子ども達にとって、これから始まる保育園の生活が楽しく居心地の良いものとなりますよう、給食室もおいしく安全な給食作りで応援します。1年間どうぞよろしくお願ひ致します。



## 野菜の旬のお話



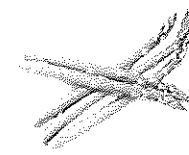
日本では古来より四季を通して旬(しゅん)を楽しむ風習があります。旬とは、ある特定の食材において、ほかの時期よりも新鮮で美味しく食べられる時期をいいます。また旬の物はよく市場に出回るため値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。出盛り期とも呼びます。

出回り最盛期とそれ以外の時期では、栄養成分にどの程度の差があるかを分析したところ、トマトに含まれるカロテンの量は、出盛り期の7月に対して、11月には出盛り期の半分以下と結果の一部として示されています。それほど含まれる栄養素の量には時期によって差があり、旬の野菜を食べるといことが私たちの体にとって、とても大切であるということがわかりますね。

一般的に、春は苦みが強く体を目覚めさせる野菜が多く、夏が旬の野菜は水分が多く体を冷やし、夏バテの疲労回復などの効果をもつと言われています。秋は冬に備えてエネルギーをたくわえる役割をもつものが多く、冬が旬の野菜は食べることで血行が良くなり、冷え性や風邪などに効果があると言われています。

## 4月の給食に登場する食材

給食には、その時々旬の食材を使用しています。今まで口にしないものが登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材が載せてありますので、事前にご家庭で食される事をお勧め致します。



グリーンピース スナップエンドウ たけのこ アスパラガス

## 春のお野菜～たけのこ～

たけのこは代表的な春の味覚です。たんぱく質やビタミンなどを豊富に含んだ低カロリー食品で、特に食物繊維を多く含み、便秘改善や血糖値の上昇を防ぎます。春の短い期間しか取れず、それ以外の季節は水煮しか入手できません。あく抜きの手順をご紹介しますので、ぜひご家庭でも試されてみてはいかがでしょうか。

※時間が経つほどにえぐみ成分が増加します。手に入れたらすぐに、たっぷりのお湯で茹でましょう。

- ① 筍の穂先3cmくらい皮ごと切り落とす。
- ② 上から下に真っ直ぐ、切れ目を入れる。(実に当たらない程度)
- ③ 外の皮を2枚くらいむく。(水周りをよくする為)
- ④ 筍がすっぽり入る鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れる。
- ⑤ 米ぬかを、筍1つに対して100gくらい入れる。
- ⑥ 強火で茹で沸騰したら落としふたをして、吹きこぼれないよう注意しながら、弱火で40分～1時間茹でる。
- ⑦ 筍の根元に、竹串をさしてスツと通れば茹で上がり。
- ⑧ そのまま室温で冷ます。(急冷却はしない)  
※冷める間にアクが抜けます
- ⑨ 冷めたら、米ぬかを洗い流す。
- ⑩ 水をはったボールに筍を入れ冷蔵庫に入れる。  
※冷蔵庫で毎日水を替えながら保管すると5日ほどもちます。

