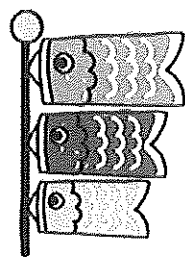


給食だより



2019年5月 野上あゆみ保育園

さわやかな新緑の季節になり、保育園での生活も1ヶ月が経ちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたかな？という頃にゴールデンウィークがあり、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。



旬のお野菜 ～えんどう豆～

エンドウ豆には豆を食べる「実えんどう」と、豆が大きくなる前に若取りし「さやごと食べる絹さや」などの「さやえんどう」とがあります。

種類

・グリンピース

「実えんどう」ともいい、さやは食べずに中の豆だけを食用します。ふっくらとしたさやの中に黄緑色の豆が6～9個ほど入っています。サヤ付きを選ぶ場合サヤがふっくらとしていて張りがありきれいな黄緑～緑色のもの、サヤの表面やへたが変色していないものを選びましょう。

・キヌサヤエンドウ

実がとても小さく若い状態で収穫されます。シャキッとした歯ざわりでほのかに甘みがあり、色も鮮やかなのでアクセントにも使われます。柔らかいさやを食べるので、中の豆が育ち過ぎていないものを選んでください。豆がふくらんでいるものはもう硬くなっていると考えて良いです。さやがみずみずしい緑色をしているものを選びましょう。

・スナップエンドウ

グリンピースをさやごと食べられるように改良された品種で、成長してもさやがやわらかく、甘みが強いのが特徴。「スナックえんどう」とも言います。スナップは「ポキッと折る、パチッという音」からきています。豆が成長して大きくなって美味い品種なので、豆がきちんと端から端まで詰まっているもの、緑色が澄んでいるもの、表面に傷や茶色く変色した部分などが無いものを選びましょう。

栄養

一度に多く食べる野菜ではないので、あまり期待できませんが風邪予防にもなるビタミンCは多く含まれており、また高血圧予防に良いとされるカリウムのほか、整腸作用のある食物繊維も含まれています。



豆ごはん



材料

- ・米 1合
- ・酒 6g
- ・だし昆布 20g
- ・食塩 1g
- ・えんどう豆30g

①えんどう豆は出来ればサヤ付きのものをご用意下さい。サヤから取り出し水洗いし、少し固めに塩湯でします。

※サヤから出して売られているものもありますが、皮が硬くなり鮮度も落ちているので、サヤ付きをお勧めします。

②お米を研ぎ、1合の目盛りまでお水を入れます。昆布を入れ30分以上浸水させた後、塩、酒を加えて軽く混ぜ塩を溶かし、スイッチを入れ炊きます。

③ご飯が炊けたら、①の豆をご飯の上へのせ10分ほど蒸らし、かき混ぜたら出来上がりです。



こどもの日メニュー

今年はゴールデンウィークが例年より長かった為、保育園では一足先の4月26日に「こどもの日」にちなんだこいのぼりハンバーグを給食で提供しました。こいのぼりハンバーグを見て「自分たちが作ったこいのぼりと一緒だから嬉しい。いっぱい食べるね。」と話してくれる子や、こいのぼりの歌を聞かせてくれるクラスもありました。柏餅は5月7日のおやつで提供しました。「柏餅」には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。

