



5月 給食だより

No. 2
さくらの園みらい保育園
平成30年5月1日



春風をうけて泳ぐこいのぼりが、あちらこちらに見られる季節になりました。園庭やお砂場で元気に遊んでいる子ども達の声が調理室まで届きます。新しい生活になってから1ヶ月が過ぎ、子ども達は活動がひろがり、給食もしっかり食べるようになりました。

5月は過ごしやすい時期ですが、小さな子どもたちは気温の変化に順応できない等、疲れも出てくる頃です。給食でも、季節の春野菜を取り入れながら「おいしく食べて、健康な身体を持つ子ども」を目指して、楽しい食事の時間になりたいと思っています。

たけのこの皮むきをしました！

4月26日、さくら組さんがたけのこを洗い、皮をむきました！土つきで送られてきた新鮮なたけのこをみて子どもたちは興味深々。身支度し、手をしっかり洗って集合。たけのこについてのお話を聞いたあと、大きいたけのこを2人1組となってこびりついた土を洗い落としました。最初は「うわあ、大きい...。」と、初めて触るたけのこに怖がる子どももいましたが、みんな一緒に協力することで楽しんで洗っていました。

洗い終わったら、教室へ移動し皮をむきます。自由にどのようにしたら皮がむけるか考えながら皮をむく子どもたち。1枚1枚丁寧に皮をむく子、カマカセに皮をむく子、十人十色でした。

早く終わった子どもたちはたけのこの皮で「たけのこタワー」や「たけのこの帽子」にして遊んでいました。

むき終わったたけのこは、次の日の給食の土佐煮になりました。子どもたちは「おいしい！」と、春の味覚を味わいました。

たけのこの土佐煮→



↓たけのこを水洗い



←たけのこの皮むき

～ たけのこ ～

たけのこは春の味覚を代表する食材です。成長が早く、10日(旬内)で竹になるといわれるところから「筍」の字があてられました。独特の旨みがあり、生のたけのこは旬の明確な食材で、特に季節感を大事にする日本料理では春の味覚として喜ばれます。

たけのこの種類は、約70種類程ありますが、一般的な食用のたけのこは、孟宗竹(もうそうちく)の若芽のことをいいます。孟宗竹とは皮に茶色のビロードのような毛が生えているのが特徴で、最も味が良く、たけのこの代表格です。九州・四国から東南部までほぼ全国で採れます。栄養成分では、たんぱく質が豊富で、ビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。また食物繊維が豊富なため、便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされています。うまみ成分のアスパラギン酸は疲労回復の効果もあります。ゆでたけのこによく白い粒々がついていますが、あれはチロシンという物質で人体に害はありません。



《4月の給食》

～さばのみそ煮～

<材料>幼児1人分

さば…60g
しょうが…0.2g
みそ…3g
砂糖…1g
みりん…2g
酒…1g
だし…2g

★作り方★

- ①鍋にみそ、砂糖、みりん、酒、だしをあわせ、煮立てる
- ②①におろししょうがを入れ、さばの切り身の皮を上にして煮る。
- ③火を弱め、返さず煮る。火が中まで通ったら完成。



栄養士 江口 有紀

《4月のおやつ》

～さつまいもと春菊のかき揚げ～

<材料>幼児1人分

さつまいも…60g
春菊…8g
しらす…5g
小麦粉…12g
水…15g
しょうゆ…1.5g
青のり…0.4g
揚げ油…適量

★作り方★

- ①さつまいもを小さく切り、下茹でをする。(水をよくきる)
- ②①に小麦粉をまぶす
- ③水、しょうゆ、青のりを入れ、まぜ合わせる。(水は加減しながら入れる)
- ④春菊としらすを加え、かき揚げにする。



栄養士 江口 有紀