



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2021.5.1

新緑の5月、さわやかな季節になりました。緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆などが出回ります。香りや味に少しクセはありますが、いろいろな旬の食材を給食で味わってもらえるように献立を考えました。



絵本×給食

～そらまめご飯・グリーンピースのかき揚げ～

絵本「そらまめくんのベッド」と給食コラボします。

そらまめくんの大切なベッドがなくなり、ベッドを探しに行くお話で、そらまめの他に、えだまめ・さやえんどう・グリーンピース・ピーナッツなどいろいろな豆が登場します。

そこで、春が旬である、そらまめとグリーンピースを使った給食を提供することにしました。

苦手な子が多いと思われる豆ですが、各クラスの子もたちに絵本の読み聞かせに行き、親しみをもち、食べてみようという思いにつながってくれたらと願い、取り組みます。



誕生会献立紹介

テーマは「はらぺこあおむし」です。

(給食)

・はらぺこあおむしごはん
(カラフルなデコふりを使用します)

・ハンバーグ

・ポテトサラダ

・清見オレンジ

・野菜とベーコンのスープ

(おやつ)

・食パンピザ



じゃがいもいろいろ豆知識

春は、皮が薄くみずみずしさが魅力の新ジャガが出回ります。じゃがいもの品種は多彩でいろいろな料理に活躍する野菜です。品種毎の特徴を知り、より美味しくじゃがいもを楽しんでみてはいかがでしょうか。

- ・メークイン・・・細長く煮崩れしにくい。肉じゃが・カレーに適している
- ・男爵・・・ゴツゴツと芽の部分が深いのが特徴。コロケやポテトサラダにむいている
- ・北あかり・・・甘みのあるなめらかな舌触りで、ポタージュスープや味噌汁に適している
- ・レッドムーン・・・さつまいものような甘さが人気で金時メークインとも呼ばれている

ホクホクですが煮崩れしにくいので、おでんや揚げ物、炒め物が美味しい

・インカのめざめ・・・さつまいものように甘いので、じゃがバター・ポテトサラダ・ふかしてそのまま食べて美味しい

- ・ノーサンルビー・・・皮も実も赤い色をしている。火を通して色が変わらないので色味を壊さず

め。ポタージュにすると色がきれい

