



# きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園調理室 2019.5.1

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。香りや味に少しくせはありますが、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。今月から皮むきなどのお手伝いを子どもたちと一緒にいきます。



## 柏餅

子孫繁栄の柏餅。柏餅の柏は新しい芽が育つまでは古い葉が落ちません。このことを「後継が途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、端午の節句の縁起の良い食べ物となりました。

保育園のおやつでも、白玉粉と上新粉を使用して手作りの柏餅を提供します。

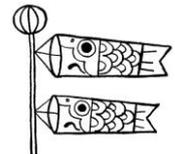
また、ちまきも無病息災、「難を避ける」という意味があり、こどもの成長を祈る縁起菓子として知られています。

## 5月の誕生会メニュー

- ・こいのぼりごはん  
(人参・きゅうり・そぼろのご飯、ウロコにちくわ・かまぼこを使用します)
- ・コロッケ
- ・アスパラサラダ
- ・いちご
- ・春キャベツスープ

おやつ

- ・ビスキュイパン



### 今月使用する旬の食材を紹介します！

#### ・スナップエンドウ

βカロチン・ビタミンC・カリウム・カルシウム等栄養バランスの良い野菜。さやごと食べるので食物繊維も取ることができます。シンプルに塩ゆでが美味しいです。

#### ・うすいえんどう

タンパク質が豊富に含まれています。豆ご飯がおすすめです。給食ではカレーや高野豆腐の煮物に使用します。

#### ・ふき

あっさりした煮物、きゃらぶきの佃煮で食べるのが美味しいです。給食では細かく刻み炊き込みご飯に混ぜます。びわ組さんが筋取りをします。

#### ・そら豆

そら豆の薄皮は固くて口当たりが悪いので外して食べる人が多いようですが、食物繊維を多く含む部分です。給食ではそらまめご飯で提供します。

#### ・アスパラガス

アスパラギン酸という栄養成分を含むことから、アスパラガスと名前がつけました。茹でる・焼く・炒める・揚げる、さまざまな調理方法に向いています。誕生会でサラダにはいります。