



ひむろこだま保育園 2020.5.1

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。



### 5月は春がいっぱいの献立です！

旬の食材をたくさん取り入れ、栄養満点です。

- ・スナップえんどう
- ・春キャベツとグリーンピースのカレー
- ・春キャベツラーメン
- ・アスパラの胡麻和え
- ・春の筑前煮（たけのこが入ります）
- ・ふきの炊き込みご飯
- ・春の中華丼（キャベツたっぷり）
- ・春巻き（昔、立春にとれた野菜をまいていたことから春巻）

今月たくさん使用する春キャベツは、水分が多くふわっとしていて丸くて鮮やかな黄緑色をしています。柔らかくみずみずしい野菜なので生で食べるのがおすすめです。

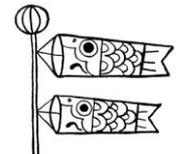
### 誕生会献立紹介

#### 今月は中華にしました！

- ・中華おこわ
- ・はるまき
- ・中華サラダ
- ・いちご
- ・わかめスープ

#### おやつ

- ・手作りごま団子



### 今月の旬の野菜

#### ☆いろいろな「えんどう豆」☆

##### ・きぬさや

未熟なえんどう豆をさやごと食べます。煮物の彩によく使います。

##### ・グリーンピース

えんどう豆の完熟前のやわらかい豆です。

##### ・スナップえんどう

グリー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す。甘味が強いのが特徴です。

#### ☆そら豆

ビタミンB群・C、カリウム、タンパク質など栄養たっぷりの豆。低カロリーでヘルシーです。皮がやわらかいので、皮ごと食べるのがおすすめです。

#### ☆アスパラガス

カロテン・ビタミンB・C・Eが多く含まれ、疲労回復・スタミナアップに効果があります。

