



給食便り



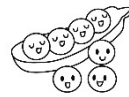
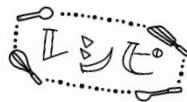
旬の食材 グリンピース・そら豆

豆は本来、完熟したものを乾燥させたものですが、未熟な豆は野菜として食べられています。未熟な豆と完熟の豆との大きな違いはその栄養価です。ビタミン C やβカロテンは未熟な豆に多く含まれ、たんぱく質や糖質、繊維などは完熟豆に多く含まれます。グリンピースやそら豆の生のものは春から初旬にかけてのみ出回ります。3～5歳児はグリンピース・そら豆のさやむきを体験します。

そら豆は香りにくせがあり、大人でも苦手な人が多い食材ですが、旬の食材を味わいます。ご家庭でもぜひ、旬の食材を味わってみてください。

そら豆のかき揚げ

- 材料：そら豆 10個
 玉ねぎ 1/4個
 小麦粉 50g
 ベーキングパウダー 小さじ 1/3
 冷水 80g



グリンピース

グリンピースには「たんぱく質」がとても多く含まれています。葉酸・βカロテン・鉄分も多く含まれています。



そら豆

そら豆はナトリウムの排出を促す「カリウム」が豊富です。また、ビタミンB1・ビタミンC 葉酸・食物繊維も多く含まれています。

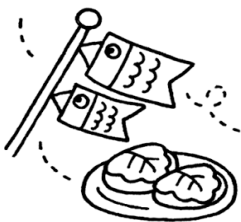
作り方：

- ① そら豆は薄皮をむいて半分にわる。
- ② 玉ねぎはコロコロに切る。
- ③ 小麦粉に冷水を加えててんぷら粉を作る。
- ④ 170℃の油で一口大のサイズでかき揚げを揚げていく。

端午の節句と柏餅

5月5日は「こどもの日」として祝日に制定されていますが、本来この日は「端午の節句」です。端午の節句に菖蒲（しょうぶ）の花を飾る風習は、江戸時代、武を重んじる「尚武（しょうぶ）」の音が、「菖蒲」と同じであることから始まったもの。この日は男の子の成長を願う大切な日になったといえます。

端午の節句のお菓子といえば「柏餅」。柏の葉には、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、「子孫繁栄」の意味が込められているそうです。



今月の日本の郷土料理&世界の料理

5/9 (木) 芋もち (北海道)

北海道を代表する農産物のじゃが芋を使い、家庭で手軽に作れる郷土料理として浸透しています。来月は3～5歳児はクッキング保育で芋もちを作る予定です。



5/23 (木) チュモクパブ (韓国)

「チュモク」は「こぶし」、「パブ」は「ごはん」という意味で、一般的には丸くて小ぶりなおにぎりを指します。韓国料理では激辛料理には必ずと言っていいほど添えられるサイドメニューです。



♪お弁当のお願い♪

5/24 (金) 3～5歳児クラスは春の遠足です。お弁当の用意をお願いします。

お弁当作りのポイント

- ☆食べやすく☆
 - ・フォークでさしやすい、手づかみで食べられる
 - ・おかずは一口サイズに切って詰める
 - ・ミニトマト、ブドウ等の丸い食材は半分に切る
 - ・赤・黄・緑の食材で彩りよく
- ☆量☆
 - ・お子さんが食べきれる量
- ☆衛生面☆
 - ・食材は十分に加熱する
 - ・お弁当箱はごはんやおかずが冷めてからふたをする

