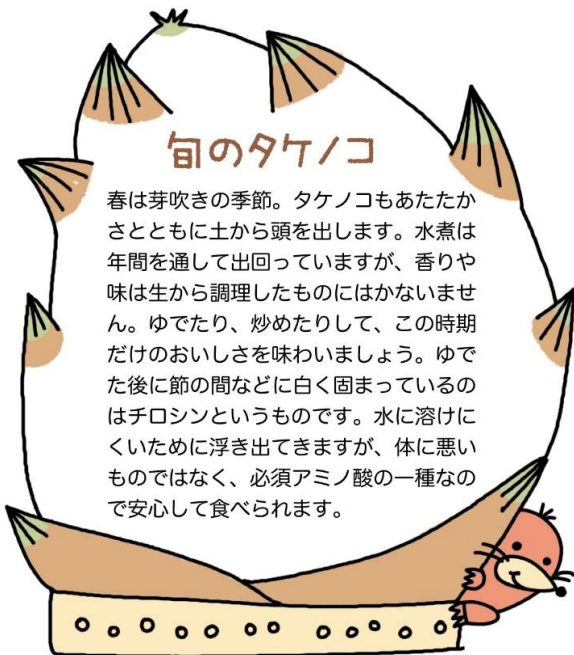


5月 給食だより

令和4年5月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆が出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食でも味わってもらいたいと思います。調理をする前の食材にも触れることで興味関心を深め、食べてみようとする意欲を育てていきたいと思っています。



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出ますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

たけのこごはん

【材料 2合分】

- ◎米…2合
- ◎ゆでたけのこ…150g
- ◎油揚げ…1/2枚
- ◎だし汁…300ml
- △しょうゆ…大さじ1と1/2
- △みりん…大さじ1と1/2



【作り方】

- ①米を研いで浸水させておく。
- ②たけのこの穂先は繊維にそって5mm幅に切り、根元は繊維を断つように5mm幅のいちょう切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ③浸水した米を一度ざるに上げてしっかり水気を切って炊飯器の釜に移す。そこに△の調味料を加え、次にだし汁を2合の目盛りまで注ぎ入れる。
- ④全体を軽く混ぜ合わせてから油揚げとたけのこをすべて上に加えて炊飯する。炊き上がったら混ぜ合わせ、茶碗に盛り付け完成。

★ 食育集会 ★

4月食育集会 【出汁、グリーンピースについて】

うま味がたくさんつまった出汁は給食でもたくさん使われています。4月の食育集会では5つの味覚について紹介し、出汁の味はうま味であることを知りました。すみれ組ははじめての食育集会に緊張していましたが、削りたてのかつお節や実寸サイズの昆布を見て、楽しんで参加する姿が見られました。集会の最後には『そらまめくんとめだかのこ』の絵本を読みました。給食に“グリーンピースごはん”が提供されると食べてみようとする子がたくさんいました。



食事の様子 ～ちゅーりっぷ組～

食具を使って楽しみながら食事をしています。箸が上手に持てるようになるには、スプーンやフォークを正しく使うことが第一歩です。鉛筆持ちができるようになってから、箸の使用を始めると手首の動かし方がわかり、スムーズに移行できます。ご家庭でも“下手持ち”や“鉛筆持ち”で食具が使えているか確認してみましょう。

