



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園調理室 2018.5.1

新緑のさわやかな季節になりました。5月は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旬を感じてもらいたいと思います。

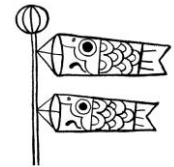


新メニューの紹介

- ・ポテトミートローフ**
 旬のじゃがいもをメインに豚ひき肉、彩りに人参・ピーマンを入れて卵でつなぎ焼きます。
- ・豆腐の五目焼き**
 豆腐・ひじき・人参・鶏ひき肉・卵を混ぜて焼きます。
- ・ふわふわ丼ぶり**
 焼き麩・豆腐・卵、ふわふわした食感の食材を使った丼ぶりです
- ・納豆丼ぶり**
 鶏ひき肉のそぼろに玉ねぎ・ちくわ・納豆を混ぜてご飯の上にのせます。

5月の誕生会メニュー

- ・そら豆ごはん**
 (そら豆をゆでて炊き込みご飯に混ぜ合わせます)
 - ・コロッケ**
 - ・ビーンズサラダ**
 (大豆・ひよこ豆の入った栄養満点サラダです)
 - ・ミニトマト**
 - ・オレンジゼリー**
 - ・すまし汁**
- おやつ
- ・いちご大福 (幼児)**
 - いちご蒸しパン (乳児)**



今月使用する旬の食材を紹介します!

- ・スナップエンドウ (くりぐみ・びわぐみが筋取りをします)**
 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。
- ・うすいえんどう (ももぐみ・くりぐみが豆むきをします)**
 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。給食ではカレーに入ります。
- ・ふき (びわぐみが筋取りをします)**
 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。
- ・そら豆 (びわぐみが豆むきをします)**
 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。
- ・アスパラ**
 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。