



《毎月19日は食育の日です》

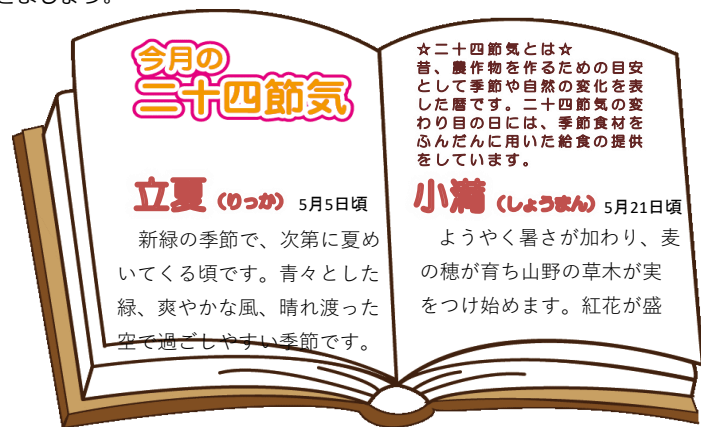
春の旬野菜～アスパラガス～



爽やかな風と温かい日差しが増え、過ごしやすい季節となりました。新年度がスタートし、ひと月が経ちます。新しいクラスやお友達にもだいぶ慣れ、園全体が一段と明るくなったように感じます。

春になると身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状はありませんか？季節の変わり目や環境の変化に身体が追い付かず、疲れがたまったり自律神経が乱れている場合があります。5月には緑が鮮やかなグリーンピースやそら豆などが多く出回るようになります。豆類は白米の約10倍のビタミンB1を含んでおり、疲労回復や自律神経を整えてくれるビタミンが摂取できます。春野菜を食べ、5月も元気に過ごしていきましょう。

春野菜というと、皆さんは何を思い浮かべますか？代表的なものに「春キャベツ」「新玉ねぎ」「たけのこ」などがあります。中には生食が美味しい野菜もあり、普段とは違った食べ方を楽しむことができます。春野菜の一つ、アスパラガスについて、名前はアスパラギン酸が豊富に含まれることに由来しています。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、うま味成分として多くの食材に含まれていて疲労回復効果があります。アスパラガス自体に自然な甘みがある為、塩茹でや塩焼きなどシンプルな調理がおすすめです。種を蒔いてから1回目の収穫までに2～3年かかりますが、その後10年程は同じ株から次々と芽を出します。生命力が強く、倒れてもすぐに起き上がってくる習性があります。子どもたちにもアスパラガスのようにたくましく成長してほしいですね。



今月の二十四節気

立夏 (りつか) 5月5日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい季節です。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小満 (しょうまん) 5月21日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花が盛

三色のり和え



《約4人分》

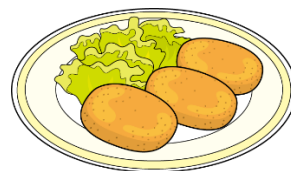
白菜・・・1/4玉
ほうれん草・・・1束
人参・・・1/3本
醤油・・・5g
きざみのり・・・3g

《作り方》

- ①ほうれん草は切らずにそのまま茹で、冷水にとります。
- ②人参は短冊切り、白菜はざく切りにし、順番に茹でます。
- ③水をきり、茹でた野菜の水を絞ります。ほうれん草は食べやすい長さに切ります。
- ④絞った野菜と醤油を和えます。
- ⑤最後に海苔を加え、和えて完成です。



コロッケ



《4人分》

・じゃがいも・・・240g
・鶏ひき肉・・・40g
・たまねぎ・・・40g
・薄力粉・・・32g
・水・・・30cc
・パン粉・・・30g

①

・ケチャップ・・・16g
・中濃ソース・・・10g
・水・・・10cc
・片栗粉・・・12g
・水・・・5cc

《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむき、蒸しやすい大きさに切って、水にさらします。
- ②①を蒸し、熱いうちにマッシュします。
- ③たまねぎはみじん切りにし、たまねぎ、鶏ひき肉の順で炒めて、冷まします。
- ④②と③を混ぜ、小判型に成型し、水溶き小麦粉、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げます。
- ⑤Aを鍋で火にかけ、ふつふつしてきたら火を止め、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑥コロッケに⑤のソースをかけて完成です。

