

5月給食だより

岡町まぶね隣保園 2023年度



新緑が魚羊やかになり、さわやかな風が吹く過ごしやすい季節となりました。新年度が始まり、1ヶ月が過ぎました。新しい園の生活や環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが季節の変わり目であることや連休もあるこの時期は、今までの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムとバランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。

旬の野菜 新じゃがいも

- 特徴** 春に収穫され、早く出荷する為皮が薄くシャキシャキとした食感やみずみずしさがあり煮崩れしにくい。
- ビタミンCが豊富。みかんと同じくらい含まれていて、デンプンに守られているので加熱しても失われにくい。皮ごと食べると効率よく摂れる。
- 食物繊維が豊富。多くの炭水化物を含んでいますが、低カロリーで満腹感が得やすい。カロリーは白米の半分位です。



男しゃく
ほくほくした食感が特徴的で長時間煮ると煮崩れしやすいのでコロッケや米粉おき等、マッシュポテなどつぶして使う調理に向いています。



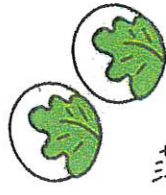
メークイン
しっとり・わっとした食感が特徴的で、加熱しても煮崩れしにくく、火炒め物・煮物・カレーやシチューのような煮込み料理に向いています。



じゃがいもの芽に注意しましょう
芽や緑色になった皮の部分には、有毒物質のソラニンやチャコニンが多く含まれている事があります。この部分を食べると、吐き気や下痢、めまいなどの中毒症状が起ることがあります。加熱してもなくならないので、芽は芯の部分まで取り除き、皮は厚めにむいて使しましょう。芽を防ぐには、りんごと一緒に保管するのがおすすめです。

5月5日 こどもの日

端午の節句に鯉のぼりをたて、かぶと・よろいを飾ることは江戸時代からの風習です。“身体を守るもの”という意味があり、子どもたちの健やかな健康を祝う日です。



かしわもち

柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちない事から「跡継ぎがなくならない」と言う。縁起の良い物と言われています。



ちまき

もちやもち米を芭蕉の葉で包んだものでそれを食べると、免疫力が付き病気を追い払う力があると言われています。



菖蒲(はよぶ)

菖蒲の葉には強い香りがあり、病気や悪い事を追い払う力があると言われています。軒先に菖蒲を飾る事やお風呂に入れる風習があります。

先月のメニューの中で子どもたちが喜んで食べていた一品を紹介します。分量が少なく作りやすいと思いますので、家庭のパーティーにいかがですか？

鶏肉のマヨドレ焼き

- <材量> (大人2人・子ども2人)
- 鶏もも肉 300g
 - マヨドレ 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩こしょう 小さじ1/2
- <作り方>
- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
 - ② ①に調味料を加え、もみ込み20分程おく。
 - ③ フライパンで鶏肉を両面焼く。

※塩こしょうはなくても大丈夫です。
※マヨドレはマヨネーズに変更可能です。その場合は、塩こしょうは入れなくても良いです。

そろそろのお友だちに「とりにくって、なんのとり？」と質問されました。

