

5月給食だより

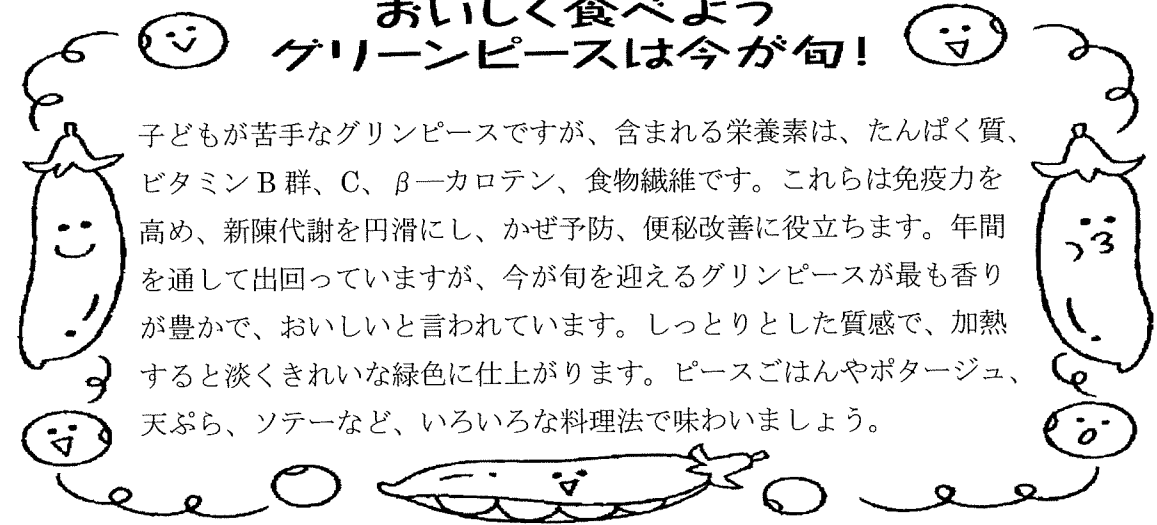


令和3年5月18日
乃木保育所
栄養士 和田智美

梅雨に入り、木々の緑もいっそう深まったように感じられます。今月は新玉ねぎ、新じゃが芋や筍、スナップエンドウ、グリーンピースなどを使い春らしい献立を心がけています。また、子ども達にスナップエンドウのすじ取りやグリーンピースのさや取りを手伝ってもらい給食に取り入れました。味や香りに少しくせのある食材ですが、旬のおいしさを給食でも味わって欲しいと思います。

今月の給食だよりでは今が旬の「豆類」についてお話します。

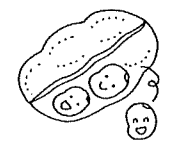
おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!



子どもが苦手なグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。年間を通して出回っていますが、今が旬を迎えるグリーンピースが最も香りが豊かで、おいしいと言われています。しっとりとした質感で、加熱すると淡くきれいな緑色に仕上がります。ピースごはんやポタージュ、天ぷら、ソテーなど、いろいろな料理法で味わいましょう。

★空豆

さやが空にむかって上に伸びるので空豆と言います。カリウム、葉酸が豊富に含まれ、高血圧予防、貧血予防、脳の活性化させる効果があります。



★スナップエンドウ

アメリカ生まれの品種でさやも実も食べられます。美肌づくりに必要なビタミンCが豊富に含まれています。



★モロコいんげん(ワレット豆)

大きく平たい形が特徴で、柔らかく様々な料理に使えます。βカロテンが豊富で肌を守ってくれます。

食育体験!

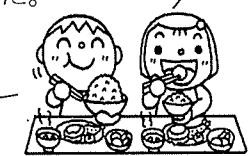
5月11日にれもん組さんと
グリーンピースのさや取りをしました!



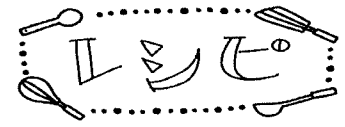
さやが硬くてなかなか上手にひらけず苦戦をしていた子ども達・・・さやの上のほうを縦に押しとポンと音がなり上手に豆が取りだせると「見て取れたよ!」と嬉しそうでした。



皆がきれいに取ってくれたおかげで「グリーンピースごはんおいしいね!」と旬の豆を味わって美味しくパクパク食べました。



旬の豆には様々な栄養素が豊富に含まれています。ご家庭でも彩として加えたり、ごはんやサラダ、おやつなどに取り入れてみて下さい。



♪ピースごはん♪

- 材料 (米2合分)
 - ・米…2合
 - ・グリーンピース…60g
 - ・塩昆布…40g
 - ・ごま…20g
 - ・塩 …少々

○作り方

- ①米は研ぎ、規定の水加減で炊く。
- ②グリーンピースは、塩を入れたお湯で茹でる。
- ③炊きあがったごはんには塩昆布、②のグリーンピース、ごまを加え混ぜる。



♪ワレットソテー♪

- 材料 (2人分)
 - ・ワレット…50g
 - ・ベーコン…2枚
 - ・マーガリン…適量
 - ・塩コショウ…少々

○作り方

- ①ワレットは茹でて斜めに切り、ベーコンは千切りにする。
- ②フライパンにマーガリンを熱しベーコンを炒め火が通ったらワレットを炒め塩コショウで味を整える。

