

# 5月給食だより

令和2年5月19日  
乃木保育所  
栄養士 和田智美

風薫る爽やかな季節となりました。今月は新玉ねぎ、ごぼう、新じゃが芋やグリーンピース、スナップエンドウ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ています。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。

## 春に美味しい豆類

### ★グリーンピース

栄養価が高く、タンパク質、糖質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ便秘予防、高血圧予防、疲労回復、冷え症予防に効果があります。

### ★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。

### ★モロッコいんげん(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!

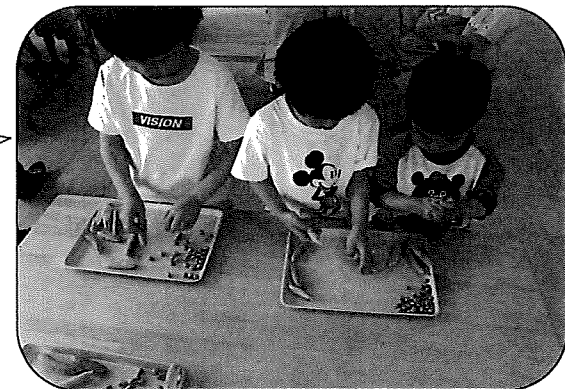
5月12日にれもん・あんず組さんと  
グリーンピースのさや取りをしました!



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す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「グリーンピースおいしいね!」と旬の豆を味わって美味しく食べれました。



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
- ・人参…1/4本
- ・ごま油…適量
- ・塩コショウ…少々

○作り方

- ①ワレットは斜めに切り、人参は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し人参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。

