



緑の家保育園
給食室
5月号

5月になると、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。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってほしいと思います。今年も、さやむきのお手伝いを子どもたちといっしょに行います。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。柏の葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

保育園では「柏もち風」が出ます。ホットケーキのようなふんわりとした生地になるよう工夫しています。

ちまきにちなんだ「中華風炊きおこわ」も予定しています。お楽しみに！

ソラマメおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のそら豆。ひまわり・たんぼぼ組でさやむきのクッキングを予定しています。

少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。さやの中のふかふかベッドはどんな感じだろう??

5/9・23 新じゃがのそぼろ煮

5月頃に出回る新じゃがは、小型で皮が薄いので、よく洗って丸ごと料理に使うことができます。

じゃがいもは、エネルギー源となるでんぷんを主な成分とし、ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。また、じゃがいもに含まれているビタミンCは、加熱してもこわれにくいのが特徴です。

粉ふき芋やマッシュポテトなどに向く球状の“男爵”と煮物や炒め物に向く楕円形の“メークイーン”が代表的品種です。

5/13・27 アスパラサラダ

新緑をイメージしたサラダで、旬のグリーンアスパラガスを使っています。

アスパラガスの名前の由来は豊富に含まれる「アスパラギン酸」から。疲労回復に効果があるといわれています。

サラダやソテー、スープ、グラタンなどの料理に利用できます。

今月も旬の食材をたくさん使います♪

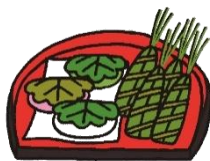


<<今月の献立から>>

【かしわもち風】 5人分

～材料～

A 米粉	100g	
A 白玉粉	90g	
A 砂糖	45g	・あずき 40g
A 絹豆腐	125g	・砂糖 20g
A 水	約 250g	・塩 ひとつまみ



～作り方～

1. A をだまにならないように混ぜ合わせクレープ生地のような生地をつくる。
2. フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗って①を楕円形に流しクレープのように薄く焼く。(10枚程度)
3. あんこを煮て生地で包みできあがり！
※市販のあんこを使ってもOKです。