



平成31年5月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味に少々は癖はありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたいと思います。さやむきのお手伝いなど、お願いすると喜んでやってくれるので、ご家庭でもぜひお試しください！



これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやむきのお手伝いをしてもらいました。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきスタート。さやから豆を取り出すのに格闘する子どもたち。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。かき揚げとなって、みんなのお腹におさまったソラマメ。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。



スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

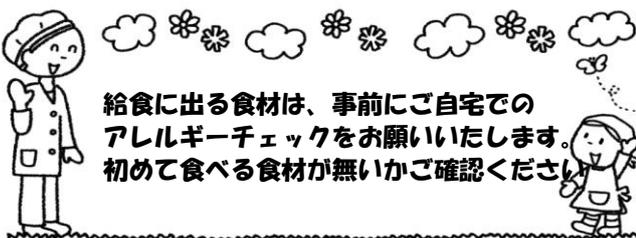
食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



上手な与え方

- はじめにきちんと量を定める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



食べ方のお手本



旬到来♡
たけのこ春ちらし



【材料】

- 米
- たけのこ
- 人参
- 油揚げ
- きぬさや
- さくらでんぶ
- 卵
- 砂糖
- しょうゆ
- 酒
- サラダ油

【分量】

- 2カップ
- 1/2本
- 1/4本
- 1/2枚
- 大匙3
- 1個
- 大匙1
- 小匙2
- 大匙1/2
- 小匙1

【作り方】

- ① たけのこはあく抜きしてゆで、薄切りにする
- ② 卵は薄焼きしてから細切りにして錦糸卵を作る。きぬさやは茹でて斜め切にする
- ③ 油揚げは湯通して短冊切、にんじんは花形にし、抜いたものは千切りにする
- ④ ①と③を調味料で煮て、炊いたごはん混ぜる。さくらでんぶ、錦糸卵、きぬさや、花形人参を彩りよく飾

【調理ポイント】

- たけのこは灰汁が強いので米ぬかを加えて茹でます。
- 春ちらしは透明なコップに盛り付けてもかわいいです！