



# 給食だより 5月



発行日 4月30日

新緑の若葉にすがすがしさを感じる季節になってきました。新年度がスタートしてから、1ヶ月がたとうとしています。新しい環境にも慣れ、給食の時間も楽しめるようになってきた様子が見られます。緊張がほぐれてホッとすると同時に、疲れの出やすい時期です。日々の食事ですべての食材を食べ、栄養と免疫力をつけて元気いっぱいにご過ごしましょう。



## 旬の食材を上手に使って

### 食生活を豊かに

少しずつ春の陽気を感じられる日が多くなってきました。この時期は、ハウス栽培も盛んになり、食卓の季節感も薄らいでいきます。旬のものには野菜本来の“おいしさ”を感じられる時で、栄養価が高く、値段も安くなる利点があります。今の時期は、春キャベツや新じゃがいもなど野菜の名前の前に「春」や「新」といった言葉がついて呼ばれます。収穫してすぐに出荷されるため、みずみずしさや甘さが際立ちます。また、他の野菜に比べてやわらかく苦みが少ないのが特徴です。今の季節にしか食べられない野菜をぜひご家庭でも食べてみてください。

#### 5月の旬

あじ かつお しらす  
たけのこ かぶ アスパラガス  
グリンピース じゃがいも  
そらまめ キウイ メロン  
グレープフルーツ



#### ❖たけのこ

今が旬のたけのこはアクと言われる食べたときにエグみを感じる成分があります。なので収穫後はアク抜きが必要です。よくアク抜きに用いられるのが米ぬかですが、米ぬかにはエグみを抑える働き以外に、米ぬかのうまみが加わることでエグみを感じにくくさせる効果も持っています。

#### ❖そらまめ

そら豆はさやが空に向かって伸びる様子から名付けられました。鮮度が落ちやすいので、さやをむいたらすぐ茹でるのがポイントです!!

つくしんぼでもそら豆のさやむきを行う予定です。むいたそら豆は塩茹でにしておやつに提供します。



## お知らせ

今年度も各クラスで野菜を育てます！  
連休明けにはクラスごと野菜を決めて、  
苗を植える予定です。  
また、稲の苗植えと  
さつまいもの苗植え（以上児）も  
予定しております。

