



きゅうしょくだより

八千代保育園



梅雨の季節がやってきました。蒸し暑かったり、雨で外遊びの機会が減ったりなどの理由で子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調を崩さないよう保育園では美味しくバランスの取れた食事とおやつの提供と、十分な水分補給をしていきたいと思っています。

またこの時期は温度、湿度が上がるためカビが発生しやすく食中毒も多い時期です。給食室ではもちろんのこと、ご家庭でも調理済みの料理や食品の保存には十分に気をつけたいものですね。

☆今月の給食のポイント☆

旬の食材を使ったメニュー

食欲の落ちるこの時期こそ旬の野菜を取り入れて体に活力を摂り入れたいですね。

- ・そらまめのかき揚げ：玉葱、人参と一緒にかき揚げにします。茹でただけのそらまめが苦手な子もペロリと食べることが出来ます。
- ・アスパラコーン：アスパラガスの緑とコーンの黄色がきれいなサラダです。
- ・コールスローサラダ、キャベツのツナ和え：春キャベツの出回りもそろそろ終盤。軟らかく水々しいキャベツをたっぷり頂きます。



旬の食材 『そらまめ』



世界最古の農作物の一つで日本での美味しい時期は4月から6月です。栄養成分はタンパク質、ビタミン B1、B2、C の他、カリウム、鉄などのミネラルも豊富です。さやから出して空気にふれると一気に鮮度が落ちるのでなるべくさやに入ったものを買ひ、ゆでる直前にさやから出すと良いでしょう。ゆで方はたっぷりの湯に塩と酒少々を入れて茹でます。酒を入れると青臭さが和らぎます。茹で時間は2分程度を目安にしてください。



～ 幼児クラス たけのこをむきました～



たけのこはあく抜きのために米ぬかを入れて茹でます。ぬかの匂いをかいだ子ども達の感想は「おこめのおいがする！」「きなこのにおいがする！」となるほど！という感想です。また「たけのこの下のほうの黒いブツブツは何？」という質問も。これはたけのこの根っこの痕だそうです。

八千代保育園 カルシウムが摂れる美味しいレシピ紹介 今月は・・・ココアプリン♪

2週間サイクル献立の利点は新メニューが取り入れやすい点です。その中で好評であったココアプリンをご紹介します。

材料 (3～4人分)

- ① ミルクココア : 20g
- ② 砂糖 : 20～30g (お好みで)
- ③ 牛乳 : 200cc
- ④ 水 : 100cc
- ⑤ 粉寒天 : 1g

作り方

- ①鍋で②のココア、砂糖、牛乳を入れ混ぜてから火にかけて溶かす。
- ②別の鍋に④の水と寒天を入れ混ぜてから火にかける。1分半沸騰させ、①に混ぜる。
- ③3～4つの器に分けて冷やし固める。