



5月 給食だよ

入園、進級して1ヶ月が経ち、子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れ、給食やおやつも落ち着いて食べられるようになってきています。幼児クラスは給食の準備を始めると「今日の給食は何？」と興味津々に声をかけてくれています。

これから過ごしやすい季節になりますが、日々の気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、栄養バランスの摂れた食事を心がけましょう。

～今が旬のえんどう豆～

苦手な人が多いえんどう豆ですが、食物繊維が多く、ビタミンやミネラルがまんべんなく含まれています。缶詰のものはビタミンがほとんど失われているので冷凍食品の方がおすすめです。今の季節は、さやつきものが鮮度が保たれ、美味しくいただけます。茹でると鮮やかな緑色になりますので、食卓に彩りを与えてくれますよ。豆ごはんやポタージュ、炒め物などいろいろな調理法で味わってください。



給食レシピ紹介 《きすのてんぷら》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

きす	35	片栗粉	1.25	ベーキングパウダー	0.13
しょうが	1.5	酢	0.13	水	60
米粉	5	塩	0.13	油	2.2

- ①きすは洗って水気をふき、しょうがのしぼり汁を和えておきます。
- ②米粉、片栗粉、酢、塩、ベーキングパウダー、水を混ぜ合わせ、衣を作ります。
- ③きすを②の衣につけ、180℃に熱した油で揚げたら出来上がり。

* 米粉を使った衣なので、冷めてもべたつかず保育センターでも人気の1品です。
魚以外にもちくわや野菜なども試してみてくださいね。