



給食だより



2022年 5月
イトンちどり保育園

新しい生活にもそろそろ慣れてきましたでしょうか？この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。

身体が目覚める春野菜



旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさを味わうことが出来ます。今が旬の新じゃが・新玉ねぎ・アスパラガス・アラスカ・たけのこ・鯖(さわら)などが給食に登場します。ご家庭でも季節の食材を味わってみてください。



えんどうのファミリー大集合



豆苗



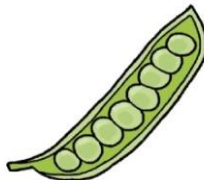
豆苗は、えんどうを発芽させたもの。

さやえんどう



若いさを収穫したもの。

グリーンピース



種子(豆)が育ったもの。

スナップえんどう



肉厚なさやと豆(種子)を食べる品種。

えんどう豆



さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。



5月の献立から 新じゃがのそぼろ煮(4人分)



岡山ではグリーンピースのことをアラスカといいます。

(材料)

鶏ひき肉	180g
じゃがいも	340g
にんじん	90g
玉ねぎ	300g
竹の子	60g
グリーンピース	30g
油	適量
さとう	大さじ1強
醤油	大さじ1
片栗粉	小さじ1

(作り方)



- ① ジャがいも、にんじんは皮をむいて、乱切り、たまねぎは皮をむいてくし形に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順にさらに加えて炒める。
- ③ ジャがいもにやや火がとおったら、さとう、しょうゆ、適量の水を加える。
- ④ ジャがいも、にんじんがやわらかくなったらグリーンピースを加える。
- ⑤ 煮汁が少なくなったら水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。