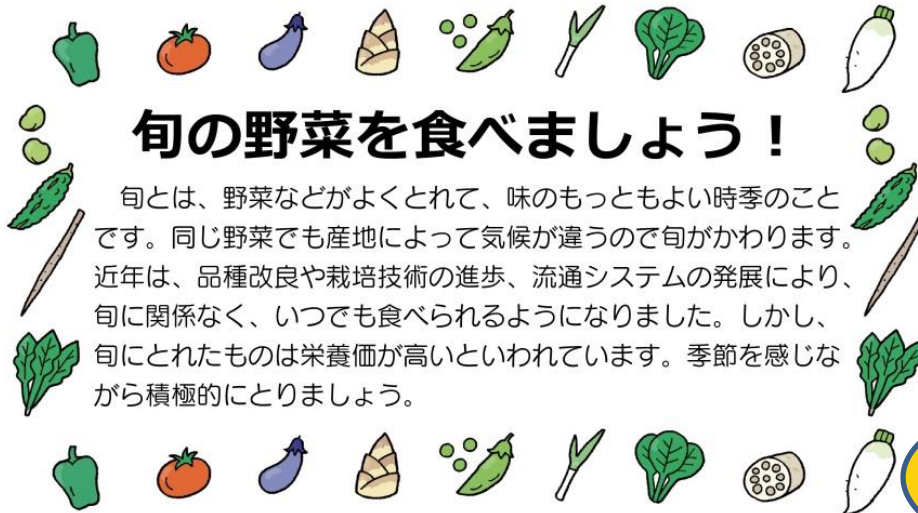


園生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきましたでしょうか？この時期は体調を崩しやすいです。子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、薄味で栄養バランスのよい食事を心がけ、生活リズムを整えましょう。



旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。



5月19日は
アラスカご飯です

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



春のおしさ

グリーンピース



グリーンピースは、実えんどうともいわれていて、実（種子）を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものは、1年中使うことができますが、旬に出回るグリーンピースは、おいしく、風味が豊かで鮮やかな色が特長です。煮物、炒め物、豆ごはん、おひたしなどの料理に最適です。



新じゃがのそぼろ煮（4人分）



（材料）

鶏ひき肉	180g
じゃがいも	340g
にんじん	90g
たまねぎ	300g
たけのこ	60g
グリーンピース	30g
油	適量
さとう	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1

（作り方）

- ①じゃがいも、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、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じゃ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じゃがいも、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倍の量の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。