6月　給食だより

No.3　さくらの郷みらい保育園
みらいつぼみ保育園
平成28年6月1日

今年も梅雨の季節がやって来ました。この時季は、雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります正しい食生活で元気な体作りができるように、ご家庭で心掛けていただければと思います。また、気温・湿度の上昇するこの季節は、食中毒が発生しやすい時期でもあります。食中毒を予防するための 基本は「**けない！増やさない！やっつける！**」。手をきれいに洗うことも大切な予防の一つです。園でも細心の注意を払って調理・提供を行っていますが、ご家庭でも外から帰ってきた時、食事の前は手洗いを習慣づけましょう。
今月の郷土料理は、宮城県の「ずんだもち」です。「ずんだもち」とは、茹でた枝豆をすり潰し、砂糖と塩で味付けした餡を絡めた餅のことです。「ずんだ」の語源は、豆を潰す意味の「豆打（ずだ）」が訛ったものとさのが有力な説で、命名者は伊達正宗公とも言われています。他にも伊達政宗公の陣中で、太刀で枝豆をすり潰したことがから「陣太刀」が変化し「ずんだ」になったとする説や、地域によっては「じんだ」「じんだん言うため、「甚太」という人が作ったとする説もあります。

みらいの食育

5/26　もも・さくら組　ホットケーキ＆バター作り

もも組は「バター」、さくら組は「ホットケーキ」を作りました。
もも組では、塩と生クリームの入った容器をみんなで順番にシェイク。どの子も力強く、一生懸命振りました。

途中、容器の中の様子を確認すると「あ！なんか固まってきた！」と変化に大喜び！バターが完成すると、とても嬉しそうで達成感でいっぱいの顔をしていました。
さくら組は、ホットケーキの生地を混ぜるところからスタート。泡だて器で混ぜる姿が、なかなか様になっています。混ぜた生地を一人ずつホットプレートで焼くのですが、生地の量や大きさを考えながら、みんなとても真剣な顔をしてやっていました。生地をひっくり返すときは、周りの子どもたちも緊張のまなざしで見守り、成功すると「おー！！！すごーい！」と、歓声がります。もも組の子たちも周りで見ていて「さくらさんすごい！」「ぼくもやってみたいな」と興味津々でした。
もも組が作ったバターを、さくら組が作ったホットケーキにのせて、みんなでおいしくいただきました。

↑おいしいバターにな～れ！

↑泡だて器でまぜまぜ

↑力を合わせて生地をホットプレートへ

↑完成！

旬の食材、今月は…「アスパラガス」

お弁当でも活躍！

アスパラガスは地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。種を植えてから2年から3年たたないと収穫できるまでにならないのですが、その後10年間くらいは同じ株で次々と芽が出てくるそうです。日本名は「オランダキジカクシ」といい、成長して葉が茂ると雉（きじ）が隠れるほどになるという事からだと言われています。国内の主な産地は北海道がトップで、次いで長野県、佐賀県となっています。カロテン、ビタミンC・E・B群が多い緑黄色野菜で、アミノ酸の一種「アスパラギン酸」が多く含まれています。新陳代謝を活発にし、たんぱく質の合成を助けて、美肌効果や疲労回復などの効能があります。

「グリーンアスパラガス」と「ホワイトアスパラガス」

どこが違うの？…どちらも品種は同じです

	グリーン	ホワイト
栽培方法	日光に当てる	芽を日光に当てない
味	やや青臭い	ほんのりと甘い
食感	繊維質	柔らかい
栄養価	高い	グリーンよりも低い

どんな料理がおすすめ？

シンプルに食べるなら、和え物や茹でて。天ぷらでもなかなかおいしいですよ。
他の食材と合わせてひと手間加えるなら、お肉や乳製品と相性が良いので、肉まきやチーズ焼きなどがおすすめです。
緑が鮮やかなグリーンアスパラ、食感が特徴のホワイトアスパラ、どちらも食卓に登れば彩りになりそうですね。
お弁当のおかずにも手軽に使える食材ですので、行楽のお供にもぴったりです。
ぜひこの時期に食べてみてくださいね。

メニュー紹介・給食献立

《5月の給食》

☆ばち汁☆

＜材料＞
☆幼児1人分☆
そうめん　6g　油揚げ　8g　大根　5g　ねぎ　3g　薄口しょうゆ　1g
塩　0.1g　だし汁　120g

《作り方》
① 大根はいちょう切り、ねぎは小口切り、油揚げは食べやすい大きさに切っておく。
② 鍋にだし汁と①を入れて、野菜に火が通ったら、薄口しょうゆ、塩で味付けをする。
③ ②にそうめんを入れて軽く混ぜ、1分程煮立てて火を止める。

栄養士　竹内　麻基子
守山　典子

メニュー紹介・おやつ献立

《5月のおやつ・誕生会》

☆ココアクッキー☆

＜材料＞
☆幼児1人分☆
無塩バター　5g　牛乳　3g　砂糖　4g　小麦粉　9g　片栗粉　5g
ピュアココア　0.8g

《作り方》
① バターを溶かし、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
② ①に粉類を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、生地をひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で1～2時間寝かせる。
③ ②を好きな型に抜き、180℃のオーブンで8～10分焼く。

栄養士　竹内　麻基
守山　典

。規則
菌をつ
ていき

れる
」とも

子
子