

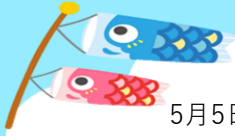


この時期になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味に少くせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってみたいと思います。毎月の献立に旬の野菜を取り入れています。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時季に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめます。




5月郷土料理「ちいめん梅ごはん」

山林が多くかつて“木の国”と呼ばれていた和歌山県。山の斜面を利用したうめやみかんなどの果樹栽培がさかんです。その一方で海の幸にも恵まれて、変化に富んだ海岸線からは豊富な魚介類が水揚げされています。いつもおやつで食べるうめちいおにぎりは、ゆかりふりかけとしらすで作りますが、今月は梅干しと、ちいめんじゃこを混ぜておにぎりにします！！

5月5日はこどもの日で男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祈る行事です。2日のおやつに子どもたちに人気のくず餅風おやつでこいのぼりの形を作ります。

かわいくできるかお楽しみに！



～食育・クッキング～

4月は旬の春きゃべつをほしくみとにじぐみの子どもたちにちぎってもらいました。サラダのきゃべつだから細かくちぎってねと伝えると、にじぐみの子どもたちは上手にちぎってくれました。自分たちでちぎったきゃべつが入ったサラダは美味しい！と言ってよく食べてくれました。

5月はそら豆の観察、さやしやアスパラガスの観察、玉ねぎの皮むきのお手伝いもお願いしています。子どもたちの様子は給食だより等で伝えていきたいと思っています。



旬の野菜 ～そら豆～

そら豆は5月に旬を迎える野菜の一つです。その名前はさやが空に向かうように直立することからきています。実が大きくなって重くなると、さやは徐々に下をむいてきます。そら豆はホクホクしているため炭水化物しかないと思われがちですが、たんぱく質やカリウム、鉄などを含んでいます。



もやしとニラの和え物

《材料》

- 大人2人・子ども2人分
- ・もやし … 1袋
- ・にら … 1/4袋
- ・人参 … 25g
- ・ベーコン… 25g
- ・ごま … 小さじ1
- ・しょうゆ… 小さじ2
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1

《作り方》

- 1, ニラは食べやすい大きさに切り人参は千切り、ベーコンは細切りにする
- 2, 鍋にお湯を沸かし、人参、もやしを入れ、柔らかくなったらベーコン、ニラを加えさっと茹でる
- 3, 茹でた野菜の水気をきっておく
- 4, ごまと調味料を合わせて3の野菜をあえてできあがり♪

