

食育だより 5月号

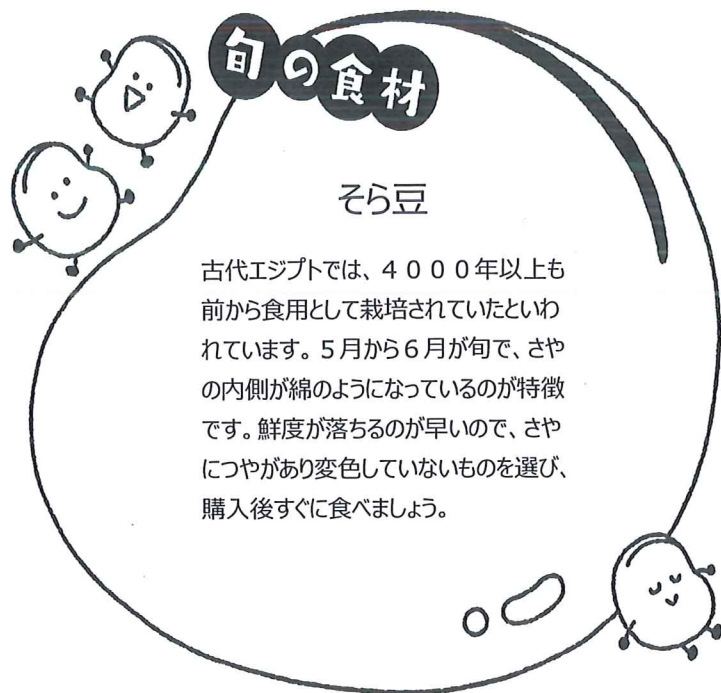
鴨島中央認定こども園 給食室

5月食育目標 ～生活リズムを整えよう～



入園・進級から1か月がたちました。そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか？

5月は連休があり、生活リズムが崩れがちになり、連休明けには疲れが出てくることも考えられます。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。



旬の食材

そら豆

古代エジプトでは、4000年以上前から食用として栽培されていたといわれています。5月から6月が旬で、さやの内側が綿のようになっているのが特徴です。鮮度が落ちるのが早いので、さやにつやがあり変色していないものを選び、購入後すぐに食べましょう。

おやつレシピ紹介 5月旬食材・・そら豆の蒸しパン

<材料 8個分> ～作り方～

ホットケーキミックス	200g
油	10g
そら豆ペースト	
そら豆（茹でて薄皮をとったもの）	70g
牛乳	70g

作り方

- ①そら豆はゆでて薄皮をとり、ミキサーで牛乳を加えてそら豆ペーストを作る。
 - ②ボールにホットケーキミックス、油、そら豆ペーストを入れ混ぜる。
 - ③アルミカップか専用の容器に流し入れ、強火で約10分蒸す。
- * さらしなどの布きんをかけて蒸してください。

地元で採れる旬の食材を

私たちが毎日口にしている食べ物の中には、外国から輸入されたものも数多くあります。子どもたちの未来の「食」を守るためにも地元で採れる旬の食材を園では積極的に取り入れ、毎日の給食づくりを行っています。



お子さまの食事についてご相談ください

園では楽しく食べることを第一にお子さまが安心して給食を食べることができるよう心がけています。園の食事、家庭での食生活、お子さまの偏食などお悩みのことがありましたらクラス担任を通してお申し出下さい。随時、管理栄養士（中村）がお話を伺いますので、ご相談ください。