



# 5月 給食だよ!

大宮みちのご保育園

新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる季節になりました。進級してから一ヶ月が経ち新しい環境にも少しずつ慣れ元気な姿が見られます。GWは長いお休みが続きますが、この時期は新しい環境の疲れもたまり体調も崩しやすくなってきます。ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるように心がけましょう。

## 嫌いな食べ物をなくす工夫をしよう!

うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多い様です。

食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしてみましょう。

最初は食べきれる量で「全部食べられた!」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ。これは筋肉になるよ」などと、教えてあげてもよいですね。



## 今が旬の春野菜

厳しい寒さを乗り越えた後に芽を出す春野菜。春の季節の野菜は、彩りが明るい野菜が多く育ちます。5月の給食では、春野菜のそら豆やカブを使ったメニューを取り入れています。

〈そら豆〉

そら豆という名前は、さやが空に向かって伸びることから「そら豆」と呼ばれるようになったと言われています。

〈カブ〉

カブは春と冬に2回旬があります。冬のカブはじっくり育つので甘みが強いのが特徴ですが、春のカブは気温が高くなるため育成スピードが早まり、やわらかいカブに育ちます。



## 作ってみよう!じゃがいも風

〈材料〉 こども 4人分

- ・じゃがいも 中 1ケ
- ・にんじん 1/2 本
- ・マヨネーズ 大さじ 2
- ・塩 ひとつまみ
- ・粉チーズ 大さじ 1
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・パセリ粉 適量

A

- ① ジャがいもは皮をむき蒸してつぶしておく。
- ② にんじんはみじん切りにしてボウルに入れ  
材料Aとじゃがいもを入れよく混ぜる。
- ③ 生地ができたら薄く伸ばして細長く切る。
- ④ オーブン 180℃ 15分で焼く

