



給食だよ

そら豆がおいしい季節です

こいのぼりが元気に泳ぎ、さわやかな季節になりました。暖かい日が続き、公園やお散歩に行く機会が増えます。日頃から手洗い、うがい、睡眠、バランスの良い食事を心がけ、風邪やウイルスの寄せつけない体づくりを目指しましょう。5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆などが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬の食材は栄養価も高く家庭や園での給食で味わってみたいと思います。

さやが空に向かって実るそら豆は、春が旬の野菜です。たんぱく質が豊富で、塩分を排出するカリウムが多く含まれます。消化を助けるビタミンB群や、風邪予防にも効果のあるビタミンC類も含まれ、さらにミネラルも豊富で栄養満点な野菜です。塩ゆでしたり、さやごと焼いてそのまま食べたり、てんぷらや炒め物、スープにしたりいろいろな料理に使用できます。栄養満点な旬の野菜を積極的に摂り入れましょう。

春を味わおう!! 春野菜図鑑!!

春キャベツ・・・みずみずしくて柔らかく、ビタミンCが豊富。ふわっと丸みのあるものがおいしい。煮物にすると、キャベツ本来の甘味を感じます。

新たまねぎ・・・辛味が少なくみずみずしいのが特徴。水にさらすと栄養素が逃げるので生のまま食べましょう。

新じゃが・・・皮が薄いので皮ごと食べられます。ビタミンCが豊富。

たけのこ・・・食物繊維が豊富で、煮物、炊き込みごはん、すまし汁などにもおすすぬ。

グリーンアスパラ・・・β-カロテンやビタミンb1、B2を含み、葉酸を多く含む。

給食って楽しいね!! 美味しいね!! 給食の魅力

- ① 主食・主菜・副菜のバランスの摂れた給食
- ② ご飯を中心に、主菜(肉・魚等)と副菜(野菜・いも類・海藻等)を組み合わせると栄養価、バランスの良い給食。
- ③ 毎日できたての美味しさ
適時、適温は美味しさの必須条件。食べる時間に合わせて給食を提供しています。
- ④ 出汁をベースにした美味しさ
和食のだし汁をベースにし、子供たちにも安心できる風味とうま味を生かして、いろいろな食材に挑戦する機会を増やします。

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。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。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、旬の時期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るのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。