

# 5月



入園・進級して1か月がたちました。新緑の中で元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。疲れが出てくる時季でもあるので、ゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思います。

## そら豆が美味しい季節です

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ています。消化を助けるビタミンB群や、風邪の予防にも効果のあるビタミンCも含まれ、さらに、ミネラルも豊富で栄養満点です。人気の絵本などで子どもたちにもなじみのあるそら豆。塩ゆでしたり、さやごと焼いてまめをそのまま食べたり、天ぷらや炒め物、スープなどいろいろな料理に使用できます。

給食に使う食材の皮むきをして、調理のお手伝いをしています。

さくら組さんたちは、ピーラーを使って人参の皮むきをしています。この前は、スナップエンドウのスジとりをしました。スジとりをしていると「匂いする～」と指を嗅いでいたり、体験したことで匂いがある事にも気付きました。

ひまわり組さんになって、始まったクッキングでドキドキ。

先生に教えてもらって玉ねぎの皮むきやキャベツをむいたりしています。

お当番で少しずつクッキングを経験し食材や食べることに作ることに興味をもてるようにしています。お家でも時間のあるときに一緒に作ってみてくださいね。

クッキングも  
しています(♡▽♡)



## 菜園通信



ズッキーニときゅうりが早く芽が出てきたよ。  
ミニトマトも小さな芽が出ての、大きくなあれ!

やっちゃん広場で夏野菜の種を買って種まきをしました。

玉ねぎも大きく育っていて収穫が楽しみです♪



## 今月のおすすめメニュー

### 筍と鶏肉の混ぜご飯

材料：油揚げ・筍(ゆで)・鶏もも肉・人参・だし汁・醤油・みりん

### 【作り方】

- ① 油揚げを細かく切る。
- ② 筍をうすぎりにし、人参をせんぎりにする。
- ③ ①と②をだし汁、醤油、みりんで煮上げる。
- ④ 炊きあがったご飯に混ぜる。

\*筍の美味しいこの時期に作ってみて旬の味を楽しんでみてくださいね。