



# 食育だより

5月号

平成31年4月26日 発行  
国立保育会 きたひだまり保育園  
園長 山本 菜穂子  
調理担当 本谷 中村 遠藤  
菅野 小松

## 今月の食育目標

### 春の食材をおいしく食べよう



晴れ渡った空に新緑の青葉がまぶしく、すがすがしさを感じる季節になりました。新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ち、少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。

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クセはありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたいと思います。



#### 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。冬の間にと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。



#### レシピ紹介

##### アスパラとツナのサラダ

<材料> (大人2人子ども1人分程度)

・ツナ缶	25g	★	・酢	8g
・アスパラ	75g		・油	8g
・キャベツ	75g		・砂糖	0.5g
・にんじん	40g		・塩	1g

<作り方>

- 1.アスパラを1cm長さ、キャベツを色紙切り、にんじんを千切りに切り、茹でる。
- 2.ツナ缶の油を切る。
- 3.1と2を混ぜる。
- 4.★を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 5.3にドレッシングをかけて完成!

#### 5月の食育

きりん組はそら豆のさやむき  
ぱんだ組とひつじ組はじゃがいも洗いを  
行います!

