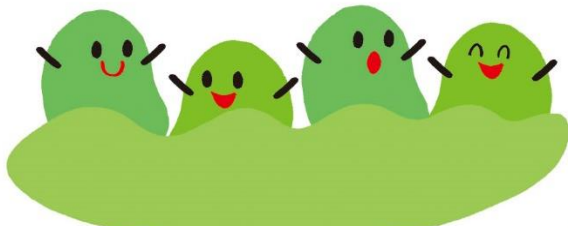




令和 6 年 5 月 号  
社会福祉法人国立保育会 きたひだまり保育園  
園 長 大 石 雅 一  
調 理 担 当 本 谷 持 田

若葉の緑が鮮やかでさわやかな風がふく季節になりました。入園・進級から早いもので1か月が経とうとしています。だんだん子ども達の緊張もほぐれ、新クラスにも慣れてきたようです。その反面、疲れが出やすい時期でもあります。バランスよく食事をとり、十分な休息をとりましょう。



これから初夏に向けて出回るそらまめ。さやが空に向かって伸びる様子が、「そらまめ(空豆)」という名前の由来です。少くせががありますが、ビタミンB2や鉄分などを多く含んだ5月のお野菜です。お子様と一緒にさやむきをするのも、良い経験になると思います。



### 主食・主菜・副菜の力



主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれています。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は子どもの発育に不可欠なたんぱく質です。野菜やきのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維を体に供給します。どれかが欠けると栄養素が十分に生かされないのので、「主食・主菜・副菜」をめやすとして、食事作りを考えてみましょう。

### ☆☆おすすめレシピ☆☆

## 鶏肉のマーマレード焼き

《大人2人分・子ども2人分》

#### ＜材料＞

- ・鶏もも肉…40g×6枚
- ・マーマレード…40g
- ・醤油…大さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・生姜、にんにく…少々(すりおろし)

#### ＜作り方＞

- ①ボウルにマーマレード、醤油、酒、生姜、にんにくを入れ、混ぜ合わせる。
  - ②フライパンで、鶏肉の両面を焼く。
  - ③肉から出た脂を取り除き、①を加えて、弱火で煮汁が半分になるまで焼く。
- ※鶏肉を調味料に15～20分漬け込み、オーブンで200℃、15～20分焼いてもOKです。

