

給食だより

令和3年5月号

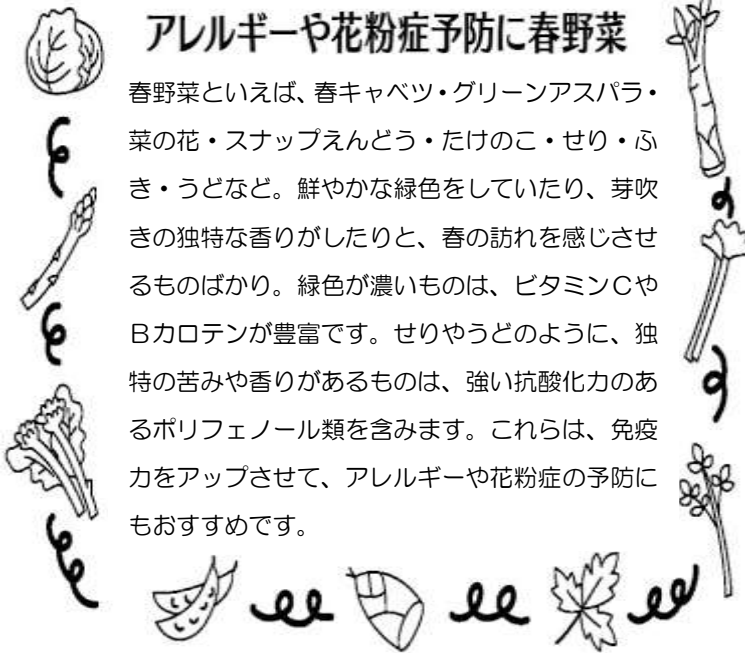
細野保育園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、若葉の緑が美しい季節がやってきました。新入園児たちも、園の生活に少しずつ慣れてきたようです。昼食やおやつ時間が、楽しい時間になるよう、食べやすく美味しい給食作りを目指していきたいと思います。



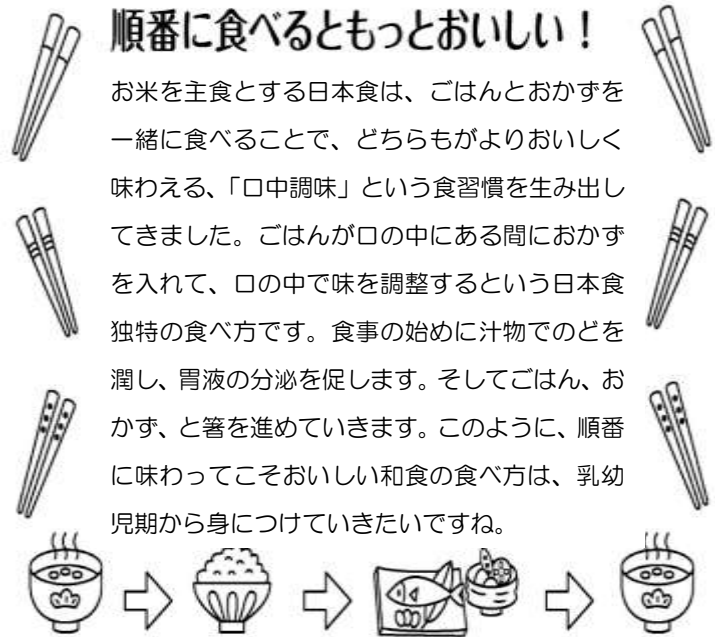
アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、春キャベツ・グリーンアスパラ・菜の花・スナップえんどう・たけのこ・せり・ふき・うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりと、春の訪れを感じさせるものばかり。緑色が濃いものは、ビタミンCやβカロテンが豊富です。せりやうどのように、独特の苦みや香りがあるものは、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。



順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずと一緒に食べることで、どちらもがよりおいしく味わえる、「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と箸を進めていきます。このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期から身につけていきたいですね。



めかじきのカレー揚げ

ふんわりカレー風味の子どもたちに人気の魚料理です！

材料

めかじき	200g
★ おろししょうが	小さじ1/2
★ しょうゆ	大さじ1/2
★ 酒	大さじ1/2弱
★ カレー粉	小さじ1/2
溶き卵	1/3個分
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量

- 1、めかじきを2.5センチ角に切る。
- 2、★の材料をまぜた中に1を入れ、30分以上をつけこむ。
- 3、2に溶き卵・小麦粉を加えもみこむ。
- 4、中温の油で揚げたら出来上がり！！

いただきます！

