

# キッチンだより

★5月号★

しののめ保育園

新年度がスタートし、1カ月が経ちました。子どもたちは、新しい環境にも少しずつ慣れ、元気に園生活をおくっています。元気に遊んだあとは、「おなかすいた！今日のごはんは、な～に？」と、子どもたちから声を掛けてくる事が多くなりました。調理中の匂いや音・匂の食材の話を大切に「食」に興味をもってもらえるように行っていきます。

## ☆ 今が一番美味しい春野菜 ☆

この時期は、旬の野菜がたくさん出回ります。

春野菜の特徴は、みずみずしく甘みがあり、栄養をたっぷりと蓄え生命力に溢れています。

旬の野菜から、たくさんの栄養を頂いて、元気な身体づくりをしていきましょう！



にら



アスパラガス



新じゃが

身体を温める効果のある野菜です。実が柔らかいので、お浸しでも美味しく頂けます。

アスパラギン酸が多く疲労回復・スタミナ増強に効果があります。

水分とでんぷんを多く含んでいる為、皮ごと調理して、食べる事が出来ます。



春キャベツ



新たまねぎ

水溶性ビタミンが多い為、サラダ等、生食に向いています。

辛みが弱く、糖度が最も多いです。サラダでも美味しく頂けます。



たけのこ

切り口の白い粉はチロシンです。気力アップの効果があります。

春野菜を使ったレシピ

### ☆若竹煮の作り方<4人分>☆

- ・水煮たけのこ・・・1P
- ・生わかめ・・・80g
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・水・・・2、1/2カップ
- ・酒・・・大さじ2
- ・薄口醤油・・・大さじ1

#### <作り方>

- ①たけのこは、いちよう切り、わかめはざく切りに。
- ②水にたけのこを入れ、沸騰して10分煮る。
- ③調味料を入れて、更に4分煮る。
- ④わかめを入れて2分煮る。

※火を止めた後は、予熱で味を馴染ませましょう！

#### <クッキング> めばえ

13日(月)春キャベツの梅しらす和えを作ろう！

17日(金)ブロッコリーとカリフラワーを茹でよう！

27日(月)えのきを裂こう！（みそ汁の具に入ります）

31日(金)アスパラの塩茹でを作ろう！

#### つぼみ・みのり

13日(月)春キャベツの梅しらす和えを作ろう！

16日(木)卵スープを作ろう！

22日(水)若竹煮を作ろう！

31日(金)アスパラの塩茹でを作ろう！