

# キッチンだより



## ★4月号★

しののめ保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます！新年度がスタートし、子ども達はドキドキ・わくわく・ウキウキと色々な表情をしていますね。これから色々な人に出会い、色々な物に触れて、お食事、もりもり食べて心も身体も大きくなって下さいね！

しののめ保育園のお食事は、主食・主菜、副菜2品・汁物の計5品を提供しています。

4月は、お食事に慣れてもらう為に、肉じゃが・カレー・ハンバーグ・・・など、食べやすく人気の高い料理を多く取り入れました。また、旬を感じられるように、季節の食材も積極的に使用しています。4月の春野菜の調理方法をご紹介します。



### アスパラガス

茹ですぎに注意！！たっぶりの熱湯に、根本を10秒先に立てて入れその後、全体を1分茹でます。



### 春きゃべつ

みずみずしいので、加熱せず生食で食べれます。手でちぎり塩もみし、水気を切ってから、お好みの味付けを。



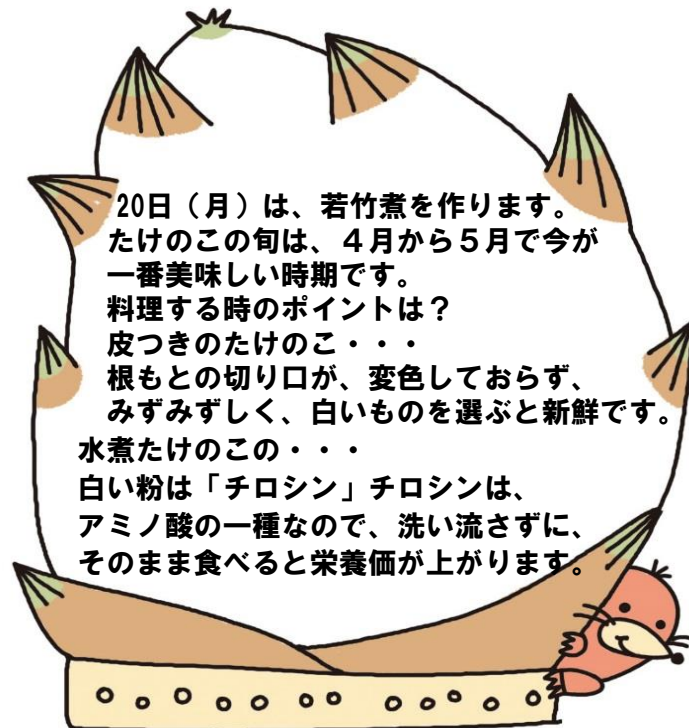
### スナップえんどう

先端の、ヘタと髭をとりす。塩を入れた熱湯に入れて1分。自然に冷まして、マヨネーズで！

## クッキング

### めばえ

- 1日（水）春きゃべつの塩昆布和えを作ろう！
- 7日（火）胡瓜の即席漬けを作ろう！
- 14日（火）新たまねぎのおかか和えを作ろう！
- みのり
- 16日（木）スナップえんどうを茹でよう！
- 20日（月）若竹煮を作ろう！
- 21日（火）～30日（木）柏餅を作ろう！
- 数人ずつホットプレートを使って、柏餅を作ります。
- 本来は、5月5日の子どもの日に食べますが、保育園では、ゴールデンウィーク中ですので、4月に行います。



20日（月）は、若竹煮を作ります。たけのこの旬は、4月から5月で今が一番美味しい時期です。料理する時のポイントは？皮つきのたけのこ・・・根もとの切り口が、変色しておらず、みずみずしく、白いものを選ぶと新鮮です。水煮たけのこの・・・白い粉は「チロシン」チロシンは、アミノ酸の一種なので、洗い流さずに、そのまま食べると栄養価が上がります。

子ども達に人気のおやつレシピを紹介します♪(30日の献立に入ってます♥)

## マシュマロコーンフレーク

<3人分の材料>

- ・バター 小さじ2・1/2杯
- ・マシュマロ 6個
- ・コーンフレーク 1/6袋

<作り方>

- ①なべでバターを溶かします。
  - ②溶けたバターに、マシュマロを入れ木べらで混ぜ合わせながら溶かします。
  - ③火を止めて、コーンフレークを混ぜ合わせます。
  - ④あら熱が残るうちに、食べやすい大きさに丸めます。
  - ⑤30分程冷ましたら出来上がり！！
- ☆マシュマロやコーンフレークの味を変えると、楽しみが増えます☆