

新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、汗ばむくらいに外遊びを楽しんでいるとても笑顔な子どもたちが給食室から見えてきます。4月は突然暑くなったり寒くなったりと、寒暖差が激しく、体調を崩しやすい陽気でした。そんな時こそ水分を十分にとったり、朝ごはんをしっかり食べたりすることで1日を元気に過ごすことができます。おにぎりはエネルギーとタンパク質が同時に手軽にとれる最強朝ごはんです。朝はなかなか時間がない！そんな時には冷凍でストックしておくのもおすすめですよ。



これから初夏に向けてのみ出回る旬のそら豆。17日の給食に「そら豆のほくほくサラダ」が登場するので、皆でそら豆のさやむきにチャレンジします！“ソラメくんのベッド”というそら豆が主人公の絵本を読みながら、本当にベッドはふかふかなのか検証したいと思います！生のそら豆は冷凍のものよりもクセがなく、サラダにすると子どもたちもとっても人気です。レシピを下記に掲載しましたので、ぜひ試してみてくださいね。



こいのぼり集会があります★

5月5日は端午の節句。園では10日にこいのぼり集会を行い、おやつには柏餅を食べます。柏の葉は枯れ葉となっても木から落ちず、新芽が芽吹くまで留まることから、木の神様に守られていると考えられていたそうです。そこから子孫繁栄の縁起物として柏餅が食べられるようになりました。廊下には子供たちが作った色とりどりのこいのぼりが泳いでいて、「これは私が作ったんだよ」と教えてくれましたよ。大好きなこいのぼりは大好きなハンバーグに変身して給食に登場します。端午の節句ならではの“ちまき”も登場しますので、楽しみにしてくださいね！



<そら豆のほくほくサラダ>

●材料●4人分

- ・そら豆…400g
- ・むき枝豆…20g
- ・じゃがいも…小さめ3個
- ・人参…1/5本
- ・コーン…20g
- ・ハム…20g
- ・マヨネーズ…大さじ3
- ・食塩…ひとつまみ
- ・レモン果汁…小さじ1/3

●作り方●

- ①そら豆はさやから取り出し、おしりに2mmほど切り込みを入れ、塩を入れたお湯で3分ほど茹で、皮をむきます
- ②じゃがいもは適当な大きさに切り、柔らかくなるまで加熱し、つぶします
- ③人参はいちよう切りにし、耐熱皿に入れ、大さじ1の水をふり、ラップをし、レンジ600w2分ほど加熱します
- ④ハムは2cm角に切ります
- ⑤①～④、枝豆、コーン、マヨネーズ、レモン果汁を混ぜ合わせ、塩で味を整えて完成です



<旬の食材>

- アスパラ、グリーンピース、そら豆
- キャベツ、ごぼう、さやえんどう
- じゃがいも、かぶ、にら
- たけのこ、夏みかん、あじ
- かつお、さわら、しらす、茶

