

# 給食だより

平成26年4月配布 末広保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園児の皆さんは新しい環境に戸惑うこともあると思いますが、少しずつ慣れていくことでしょう。今年度も安全でおいしく、みんなが元気になる給食をつくりまします。楽しみにしてくださいね。

今年も旬(しゅん)の食材を給食に取り入れていきます。

## たけのこ



たけのこは、竹の地下茎から出てくる若芽です。「朝掘ったら、その日のうちに食べろ」といわれるぐらい鮮度が大切です。掘りたてのものは生でもたべられますが、そうでないものは茹でてアク抜きしてから調理します。食物繊維が豊富で腸のなかからきれいにしてくれます。

## えんどうまめ



えんどうの完熟した実、『えんどうまめ』は乾燥品として流通し、みつ豆に使われる赤えんどう、うぐいすあんの原料となる青えんどうがありますが、この時季に『えんどうまめ』といわれるのは、未熟なえんどうまめの『実えんどう(グリーンピース)』です。

未熟＝未完成のように思いがちですが、未熟なえんどうには豆と野菜のダブルの栄養がぎっしりです、たんぱく質やビタミンの他、炭水化物やミネラルもバランスよく含んでいます。

## 春キャベツ



「春キャベツ」は、主に4～6月に収穫されます。みずみずしく食感もやわらかいので、サラダなどの生食に向いています。煮込むと甘みがでる「冬キャベツ」とは別物です。

キャベツには、胃壁の粘膜を保護し潰瘍を抑える働きのあるビタミンUがあります。また、ビタミンCも豊富で、特に外側の葉や芯の部分に多く含まれています。ビタミンU・Cともに水溶性で加熱による損失があるので、生食に向く『春キャベツ』ではこれらのビタミンを効果的に摂ることができます。

年度はじめはなにかと忙しい毎日が続きますが、ところで、朝ごはんたべてますか？

朝ごはんには以下のような効果があります。

①脳を活性化させ、脳のエネルギー源となります。	脳を目覚めさせます。そして、寝ている間にもエネルギーを使う脳には、ぶどう糖を補わなければなりません。
②肥満を防止し、生活習慣病を予防します。	「エネルギーを溜めこむ太りやすいカラダ」になることを防ぎます。
③快便効果があります。	腸が刺激されて排便しやすくなります。

簡単で、おいしくて、効果の高い、朝ごはんとしてオススメなのが《ごはん》&《味噌汁》です。

小さい子供には、《おにぎり》&《味噌汁》の方が食べやすいでしょう。

《味噌汁》といえば、基本となるダシに手間がかかりそうですが、そうでもありません。

“小学生でも簡単にとれるダシ”をご紹介しますので、ご活用ください。

<b>簡単基本だし</b> 材料(だし450ml分)	① ボウルに水250mlと昆布を入れて30分以上置き、昆布をとりだす。
水 : 250ml	② 熱湯250mlをかつお節を入れた耐熱容器に注ぎ、軽く箸で混ぜてから3分置く。
熱湯 : 250ml	③ 昆布だしの入ったボウルに②のかつお節のだしをこし入れてできあがり。
昆布 : 5g(5×10cmぐらいの大きさ)	
かつお節 : 5g(小さめのごはん茶わん1杯分)	
<b>昆布と煮干しの水だし</b> 材料(だし450ml分)	容器に水と昆布、煮干しを入れて5～6時間(できれば一晩)ほど冷蔵庫に入れておくのでできあがり。
水 : 500ml	
昆布 : 5g(5×10cmぐらいの大きさ)	
煮干し : 5g(4～5本)	



だしにきのこ・ワカメ・野菜・芋など具をたっぷり入れると、それらの旨味も加わります。味噌を溶き入れ、豆腐を加えると、栄養価の高いおいしい味噌汁ができていきます。