

5月給食だより

令和元年5月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

1		2		3		4	
即位の日		国民の休日		憲法記念日		みどりの日	
6	7	8	9	10	11	12	13
振替休日	酢昆布 野菜たっぷりスープバグティ ひじき炒め煮 キャベツとコーンのソテー	セロリ 麦ごはん 味噌汁 <白菜・舞茸> 北海道かき揚げ 小松菜えのき和え さつまいも甘煮	カリフラワー ジャムサンド 人参ポタージュ 鶏肉照り焼き トマトと胡瓜のサラダ なすとピーマンの味噌炒め	大根 ごはん 味噌汁 <豆腐・小松菜> たらごま焼き ごぼうと人参の炒め煮 コールスローサラダ	煮干し 醤油ラーメン チンゲン菜ツナ和え ミニトマト	ベこもち ヨーグルト・せんべい	13
きゅうり	煮ごぼう	15	16	17	18	19	20
ごはん 豆乳味噌汁 <玉ねぎ・油揚げ> 豚肉生姜焼き ブロッコリー中華和え もやしとピーマンのソテー コーンフレーククッキー	ごはん 味噌汁 <白菜・えのき> ほっけフライ ほうれん草サラダ ごま人参	ピピンパ 味噌汁 <水菜・ふのり> 大根とコーンのソテー きゅうり醤油和え	フランスパン チキンと野菜のスープ かわい味噌マヨネーズ焼き アスパラソテー じゃが芋バター煮	ごはん 味噌汁 <卵・わかめ> 豆腐ハンバーグ ふきの炒め煮 白菜のり和え	ちゃんこ風うどん 小松菜のり和え コーンソテー	二色団子	20
煮ごぼう	酢昆布	22	23	24	25	26	27
ごはん 味噌汁 <大根・人参> 豚肉生姜焼き スティック野菜 ほうれん草ごま和え 芋団子	スープバグティ ひじき炒め煮 キャベツとコーンのソテー	セロリ 麦ごはん 味噌汁 <白菜・舞茸> 北海道かき揚げ 小松菜えのき和え さつまいも甘煮	カリフラワー ジャムサンド 人参ポタージュ 鶏肉照り焼き トマトと胡瓜のサラダ なすとピーマンの味噌炒め	大根 ごはん 味噌汁 <豆腐・小松菜> たらごま焼き ごぼうと人参の炒め煮 コールスローサラダ	煮干し 醤油ラーメン チンゲン菜ツナ和え ミニトマト	ソフトドーナツ	27
きゅうり	煮ごぼう	29	30	31			
ごはん 豆乳味噌汁 <玉ねぎ・油揚げ> 豚肉生姜焼き ブロッコリー中華和え もやしとピーマンのソテー コーンフレーククッキー	ごはん 味噌汁 <白菜・えのき> ほっけフライ ほうれん草サラダ ごま人参	ピピンパ 味噌汁 <水菜・ふのり> 大根とコーンのソテー きゅうり醤油和え	フランスパン チキンと野菜のスープ かわい味噌マヨネーズ焼き アスパラソテー じゃが芋バター煮	たけのこごはん スープ <白菜・わかめ> 鮭ざんざ チンゲン菜とえびのソテー マカロニサラダ		ソフトドーナツ	

たけのこ

について

今回は、春が旬のたけのこについて紹介します。

<栄養について>

- ① 食物繊維
↳便秘解消やコレステロールの排出、血糖値の上昇を抑えるはたらきがあります
- ② カリウム
↳むくみの原因になるナトリウムを排出し、むくみを改善するはたらきがあります
- ③ ビタミン
↳ビタミンB₁、B₂、B₆、C、Eなどがとてバランス良く含まれています

<おいしいたけのこの選び方>



竹の地下茎から伸びる若い芽をたけのこといいます。たけのこは、穂先が土から出て日に当たるとえぐみが強くなってしまいます。穂先が緑色になっているものは日に当たっているものなので、黄色や薄黄緑色のものをE選びましょう。また、ずんぐりとした形で、重みがあり、皮がツヤツヤしているものがおいしいたけのこです。

★たけのこの豆知識★ ～たけのこごはんのレシピ～

たけのこを切ると出てくる白い粉は何か知っていますか？
これは「チロシン」というアミノ酸の1種が結晶化したものです。
チロシンは、新陳代謝を活性化にし、ホルモンバランスを整えるはたらきがあります。やる気を高めたり、ストレスを和らげる効果が期待できます!!

- <材料>
(2人分)
- ・精白米 ... 2合
 - ・たけのこ水煮 ... 50g
 - ・人参 ... 20g
 - ・油揚げ ... 15g
 - ・干椎茸 ... 3g
 - ・しょうゆ ... 大さじ1/2
 - ・みりん ... 小さじ1
 - ・塩 ... ひとつまみ

- <作り方>
- ① お米を炊く
 - ② たけのこ、人参、油揚げ、干椎茸は食べやすい大きさに切る
 - ③ しいたけお米に②の具としょうゆ、みりん、塩を加えて炊く

ⓧ 下処理のいらないたけのこ水煮を使用すると簡単に作ることができます!!

保育園では、おおどうさんに「根曲がり竹」の皮をむいてもらっています