

# 5月給食だより

2021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～

※ く >内は、汁物の具です。  
 ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。  
 ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月	火	水	木	金	土
31 スナックエンドウ ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・人参) ほっけフライ ほうれん草納豆和え もやしとピーマンのソテー コーンフレーククッキー					1 するめ 五目うどん 小松菜しめじ和え 大根コーンソテー 手作りパン
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 酢昆布 フランスパン 米粉のコーンポタージュ ウイナー入りオムレツ 大根ナムル ピーマンお浸し べこもち	7 大根 ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) たらごま焼き ごぼうと人参の炒め煮 チンゲン菜とさきみの中華和え ヨーグルト・せんべい	8 煮干し ミートソースバグティ 麦茶 じゃがバター 枝豆 ジャムスコーン
10 煮ごぼう ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・人参) 豚肉味噌焼き ブロッコリー中華和え カレーポテト 野菜たっぷり春巻き	11 胡瓜 ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏肉松風焼き ふきの炒め煮 白菜お浸し スイートポテト	12 人参 ごはん 味噌汁 (油揚げ・大根) 北海かき揚げ かぶ甘酢和え いんげんごま和え ラスク	13 カリフラワー ジャムサンド スープ (レタス・ハム) 鶏肉手羽元煮 キャベツ味噌マヨネーズ 人参マリネ きなこマフィン	14 セロリ 麦ごはん 味噌汁 (白菜・えのき) かれいソース焼き アスパラソテー トマトと胡瓜のサラダ 焼きうどん	15 するめ 味噌ラーメン 小松菜コーン和え ミニトマト ふかし芋
17 ブロッコリー	18 酢昆布 ごはん 味噌汁 (水菜・麩) ポークビーンズ 胡瓜醤油和え バターポテト	19 大根 ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・しめじ) 鶏肉生姜焼き スナックエンドウとえびの味噌炒め 白菜とツナのごま味噌和え りんごケーキ	20 煮ごぼう フランスパン 米粉のコーンポタージュ ウイナー入りオムレツ 大根ナムル ピーマンお浸し 鮭わかめおにぎり	21 胡瓜 ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) たらごま焼き ごぼうと人参の炒め煮 チンゲン菜とさきみの中華和え ヨーグルト・せんべい	22 煮干し ミートソースバグティ 麦茶 じゃがバター 枝豆 ジャムスコーン
24 人参 ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・人参) 豚肉味噌焼き ブロッコリー中華和え カレーポテト 春巻き	25 カリフラワー ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏肉松風焼き ふきの炒め煮 白菜お浸し スイートポテト	26 セロリ ごはん 味噌汁 (油揚げ・大根) 北海かき揚げ かぶ甘酢和え いんげんごま和え ラスク	27 ブロッコリー ジャムサンド スープ (レタス・ハム) 鶏肉手羽元煮 キャベツ味噌マヨネーズ 人参マリネ きなこマフィン	28 酢大根 たけのこご飯 すまし汁 (あさり・小ねぎ) かれいチーズ焼き アスパラソテー トマトと胡瓜のサラダ デコレーションケーキ	29 するめ 味噌ラーメン 小松菜コーン和え ミニトマト ふかし芋

# 春が旬「たけのこ」

タケノコは竹の芽の部分で、竹にはいくつかの種類がありますが、たけのこはすべての竹の芽の総称として使われます。食用とされるのは孟宗竹をはじめ、ほんの数種類で春の味覚を代表する食材です

## 栄養価

タンパク質に富み、カリウムや食物繊維、ビタミン類などを含みます

## 出回り時期

種類にもよりますが、2月頃から出回り始め5月頃までがシーズン。3月～4月が安く出回り食べごろです

## 選び方

- ・小ぶり、ずんぐり太く、ずしりと重みがあるもの
- ・皮が薄茶色で、穂先が黄色がかり開いてないもの
- ・皮にツヤと湿り気があるもの
- ・根元に赤いボイボイが少ないもの



## 種類

- ・孟宗竹 (もうそうちく)  
タケノコの代表的なもの、京都のものが有名
- ・淡竹 (はちく)
- ・真竹 (またけ)  
細めのタケノコ。味はしっかりしているが、アクや苦みも強い
- ・根曲がり竹  
東北、北海道など北日本が主な産地。小型で細い
- ・四方竹 (しほうちく)  
根曲がり竹と同じ
- ・寒山竹 (かんざんちく)  
大分竹とも呼ばれ、南日本に広く分布
- ・緑竹 (りょちく)  
夏が旬という筍。鹿児島や宮崎、熊本で栽培、出荷されている

## ☆ 保育園のたけのこご飯を作ってみよう！

材料(2合分)

- 米 2合
- たけのこ水煮 50g(1/4個)
- 人参 20g(1/8本)
- 油揚げ 15g(1/2枚)
- 干椎茸 3g(大きめ1枚)
- 醤油 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 塩 ひとつまみ

作り方

- ①米をときザルにあげ水気を切る
- ②たけのこ油揚げは短冊切り、人参は太めの千切り、干椎茸は水でもどし千切りにする。
- ③炊飯器に①と調味料を入れ、一合分の所まで水を加える。そして②を加えて炊く。
- ④炊き上がったら全体を混ぜ合わせて出来上がり。

※野菜からも水分が出るので、硬めがいいご家庭は水を少し減らしてください