

# 給食だより



2022年5月 岡部聖母保育園

5月に入り気温が上がり、過ごしやすい季節になりました。園庭では子どもたちが元気に走り回り、汗をびっしょりとかいている姿がみられます。これから夏にかけてさらに気温が上がるので、水分補給をしっかりと、給食もたくさん食べて、元気に楽しく過ごしてほしいと思います。



## 新茶の季節です



今年の八十八夜は5月2日でした。「八十八夜」とは立春から数えて88日目をいいます。この頃は春と夏の変り目で、気候が暖かく穏やかになり、稲の種まき準備や茶摘みのシーズンになります。また、八十八夜に摘まれた新茶を飲むとその年を無病息災で過ごせるといわれています。新茶はうま味、甘味成分も多く含まれているので、ぜひこの美味しい季節に飲んでみてください。

参考：こどもお茶小事典

◆緑茶に含まれる成分と効果◆	
<b>テアニン</b> 緊張や興奮を落ち着かせ、身体や精神をリラックスさせる。	<b>カテキン類</b> 抗菌作用、虫歯予防、抗酸化作用、生活習慣病やがん予防 など
<b>ビタミンC</b> 抗酸化作用、抗ガン作用、風邪の予防	<b>サポニン</b> 抗菌、抗ぜんそく

★抗酸化作用は、体内で色々な悪さをする「活性酸素」ができるのを防いだり、発生した活性酸素をすばやく消す働きがあります。

## 旬の野菜を食べよう

### アスパラガス



アスパラギン酸が多く含まれ、「免疫力アップ」や「疲労回復」に効果があります。

### そら豆



ビタミンB1、B2、亜鉛などが含まれ、疲労回復や貧血予防に効果があります。高血圧の予防にも◎

### さやえんどう



免疫力を高めるビタミンC、生活習慣病、動脈硬化の予防に効果のあるカロテンが多く含まれています。

☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

### 鮭の変わり西京焼き

<3歳以上児 5人分>

- |   |         |               |
|---|---------|---------------|
| A | ・ 鮭     | 5切れ           |
|   | ・ マヨネーズ | 10g(大さじ1弱)    |
|   | ・ 味噌    | 15g(小さじ2・1/2) |
|   | ・ 砂糖    | 2.5g(小さじ1弱)   |
|   | ・ みりん   | 5g(小さじ1強)     |
|   | ・ バター   | 5g(小さじ1強)     |

- ①ボウルまたは袋にAの調味料を合わせる。
- ②①に鮭を入れ、漬け込む。
- ③少し漬けこんだら、フライパンに並べ、バターで焼く。オーブンの場合は、溶かしたバターをかけて焼く。

### もちり緑茶パン

<3歳以上児 5人分>

- |              |              |
|--------------|--------------|
| ・ ホットケーキミックス | 50g          |
| ・ 粉チーズ       | 25g          |
| ・ 粉末緑茶       | 1g(小さじ1/2)   |
| ・ 牛乳         | 32.5g(大さじ2強) |
| ・ 白玉粉        | 50g          |
| ・ 水          | 50g          |

- ①オーブンを170℃に予熱しておく。
- ②ボウルに白玉粉、牛乳を加え粒がなくなるまでこねる。
- ③②にその他の材料を加えよくこねる。
- ④生地がまとまったら、好きな形に丸める。
- ④クッキングシートを敷いた天板に並べ、15分程焼く。