

# 給食だより



2023年5月 岡部聖母保育園

5月に入り、暖かな陽気が続いています。過ごしやすいわやかな季節になりましたね。また、新型コロナも5類となり、少しずつ元の生活に戻り始めています。マスクも少しずつ外せるようになりましたが、これからさらに気温も上がっていきます。水分補給をこまめにして、熱中症や体調を崩さないように気をつけましょう。

## お茶のおいしい季節です

5月2日は「八十八夜」でした。八十八夜とは、立春の日から数えて88日目にあたる日のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならない、長生きできるといわれています。また、新茶はうまみ成分であるテアニンが豊富に含まれています。おいしい新茶が出回る季節、ゆったりとした気持ちで新茶を味わうのもいいですね。

### 【新茶のいれ方】

- ①茶葉を入れる。(1人あたりティースプーン2杯ぐらいが目安)
- ②お湯を一度湯のみに移し、湯冷まししたお湯を注ぐ。(70~80℃)
- ③約40秒抽出した後、急須を軽く2回ほど回す。(茶葉が開き、味がしっかりと出ます)
- ④湯のみに均等に注ぎ分け、最後の一滴まで注ぐ。



### 【緑茶に含まれる成分と効果】

- ★**テアニン**…うまみや甘み成分。リラックス効果があります。
- ★**カテキン類**…抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぎます。
- ★**ビタミンC**…血管や皮膚の健康を保ちます。抗酸化作用、抗ストレス作用があります。

先日、食育でマリア・ミカエル組さんに「八十八夜」についてお話をしました。その後、急須で新茶を淹れ、色の変化や香りを楽しみました。出来上がったお茶を飲んで、子ども達は「おいしいね〜」「ちょっと苦いな」と、お友達とお話ししながら楽しく新茶を味わっていました。



✿保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？✿

### 和風スパゲティ

<3歳以上児 5人分>

- |             |             |                              |
|-------------|-------------|------------------------------|
| ・スパゲティ      | 200g        | ①ツナ缶は油をきっておく。                |
| ・鶏こま肉       | 100g        | ②椎茸、人参、玉ねぎは千切りにする。           |
| ・ツナ缶        | 75g         | ③しめじは食べやすい大きさ、葉ねぎは小口切りにする。   |
| ・椎茸         | 15g         | ④にんにくはすりおろし、葉ねぎ以外の野菜とツナを炒める。 |
| ・しめじ        | 15g         | ⑤④に茹でたスパゲティを入れて炒め、調味料を加える。   |
| ・玉ねぎ        | 100g        | ⑥最後に葉ねぎを加えて炒める。              |
| ・人参         | 75g         |                              |
| ・にんにく       | 1かけ         |                              |
| ・葉ねぎ        | 10g         |                              |
| ・ごま油        | 7.5g(小さじ2弱) |                              |
| ・しょう油       | 10g(小さじ2弱)  |                              |
| ・めんつゆ(3倍濃縮) | 15g(大さじ1)   |                              |
| ・塩こしょう      | 少々          |                              |

### マカロニのあべかわ

<3歳以上児 5人分>

- |       |            |                 |
|-------|------------|-----------------|
| ・マカロニ | 100g       | ①マカロニを茹でる。      |
| ・きなこ  | 25g        | ②きなこ、砂糖、塩を混ぜる。  |
| ・砂糖   | 25g(大さじ3弱) | ③茹でたマカロニに②をかける。 |
| ・塩    | 少々         |                 |

✿給食について、質問やご相談があれば、お気軽にお声かけください✿

だいたいは いろいろな たべものに へんしん します  
だいたいから できている たべもの わかるかな？

