

給食だより

2026年5月 岡部聖母保育園

新しい生活にも、少しずつ慣れてきた頃ですが、体や心に疲れが出やすい時期です。また、一年で一番気温差の激しい時期でもあります。

バランスの良い食事と、十分な休養を意識して過ごしたいですね。

春の旬野菜 ジャガイモ



主成分が炭水化物で、ビタミンC、ビタミンB群、カリウム、食物繊維など多くの栄養素をバランスよく含む野菜です。ビタミン類も豊富なことから、フランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれているそうです。子ども達に人気の野菜ですので、旬の今、たくさん食べたいですね。

選び方

皮の表面がなめらかで、傷やしわがないもの。また、重量感のあるものが良い。(しわが入っているものは鮮度が落ちており、軽いものは「す」が入っている可能性もある。)

保存方法

新聞紙に包んで、通気性の良い冷暗所か野菜室で保存。リンゴと一緒に保存するとエチレングスの作用で芽が出にくくなるのでお勧め。

日が当たると、皮が緑になったり、芽が出たりする事があります。緑色の皮や芽には、毒素が含まれている為、しっかりと取り除いてから調理しましょう。



だんしゃく

でんぷん質が多くほくほく感が味わえます。ポテトサラダ、コロッケ、粉ふき芋にお勧めです。



メークイン

でんぷん質が少な目で、煮くずれしにくいです。粘性が高くなめらかな食感です。肉じゃが、カレー等にお勧めです。

*****保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？*****

じゃが丸

<材料：幼児2人分+大人2人分>

- ・じゃがいも 小3個(300g)
- ・人参 20g
- ・粉パセリ 少々
- ・塩 ひとつまみ
- ・片栗粉 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1/2

5/20の、おやつに登場
します。お楽しみに！

【作り方】

- ① 人参は皮をむき、みじん切りにする。
(加熱したものをつぶすでもOK)
- ② じゃがいもは加熱し、滑らかになるまで潰す。
- ③ 材料を全て混ぜ合わせる。
- ④ お好きな形に成型する。(丸めたり、スティック状等)
- ⑤ 200度に予熱したオーブンで10分ほど、焼き色がつくまで焼く。

しょくいくクイズ

しんちやの おいしい きせつです。
おちやの くいずに ちょうせんしてね!



① おちやの きは どちらかな?



② おちやっぱ は どちらかな?



③ おちやを のむと どんな よいこと が あるかな?

