

2023年

5月

春明保育園
栄養士 寺嶋雅子

給食だより

新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れてきて給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思います。5月に入ると夏のように暑くなる日もあり、疲れやすくなる時期でもあります。水分補給をしっかりとって体調管理に気をつけましょう。



子どもの肥満防止 生活の中で気をつけたいこと

成長のためにしっかり食べることはとても大切ですが、最近では子どもの肥満も問題になっています。幼児期の肥満は、成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど生活習慣病の原因を作ってしまう。食べ過ぎと運動不足が大きな原因といえ、日々の生活と食習慣が影響を与えます。健康なからだづくりのポイントは、①しっかり朝食を食べる。②早寝・早起きの規則正しい生活をする。③野菜をたっぷり食べる。④おやつは時間と量を決めて食べる。⑤体を動かす。これらに気を付けながら成長に必要な栄養をとるようにしましょう。



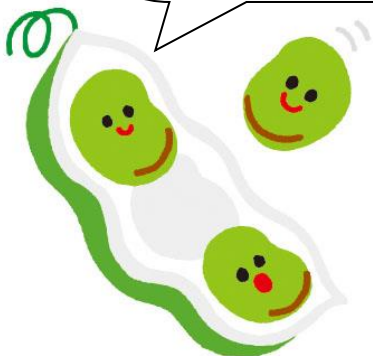
旬の食材 そらまめ

これから初夏に向けてのみ出回る旬のそらまめ。大豆と同じ植物性たんぱく質を含むほか、ビタミンB1、B2、C、カリウム、カルシウム、鉄、銅などがバランスよく含まれていて、ヘルシーな食材です。

そらまめの名前は、実が空に向かってなることに由来していますが、さやが蚕（かいこ）に似ていることから蚕豆（さんとう）と呼ばれることもあります。

そらまめは空気に触れると鮮度が落ちるため、サヤ付きのものを買うのがおすすめです。

5月17・31日の給食に
そらまめが登場します！



そらまめのおいしいゆで方

- ① さやから豆を出したら、豆の脇にあるつめ（芽と根が出てくる部分）の部分に切り込みを入れる。
- ② 水1ℓに塩20gのお湯に入れ、沸騰させない程度の弱火で3~5分ゆでる。
- ③ ザルにあげたら、冷水にさらさず水気を切る。

ポイント グラグラと沸騰させた状態でゆでると豆がかたくなるので弱火でゆでましょう。