

きゅうしよくだより

神戸ゆたか園

神戸ゆたか園〒650-0001 神戸分園

給食室

令和 5年 5月号

爽やかなそよ風に温かい日差し。心地よい季節になりました。

外へ出かけることも増えてきたのではないのでしょうか？暑い日もありますので、水分補給や体調管理をしっかり行い、元気いっぱいにご過ごしていきましょう。

5月5日は、端午の節句です。男の子の誕生を祝い、成長を喜び、子ども達の健康を願う日本の伝統行事です。当日ゆたか園はお休みですが、家族みなでお祝いし、楽しい一日をご過ごしてください。

旬の食材にふれてみよう♪

"旬"とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。

食べ物によってその時期は違いますが、最も生育条件がそろった環境で育てられ、最も成熟している時期でいちばんおいしくて栄養もたっぷりです。

また、旬のものは市場でよく出回るため安価になりやすく食卓に取り入れやすいのも特徴です。

旬の季節に旬の食材を食べることは五感にもいい食育になりますので、積極的に取り入れたいですね。

春に旬をむかえる食材



春キャベツ

春キャベツは、春に収穫されるキャベツのことで、普通のキャベツとは品種も異なります。普通のキャベツと比べて水分が多いため、みずみずしく、葉が柔らかく、甘み強いのが特徴です。

新玉ねぎ

新玉ねぎは、春に収穫される玉ねぎのことで、乾燥させず、収穫からすぐに出荷されるので、水分が多くみずみずしいのが特徴です。辛味を感じにくく甘いので生食にもむいています。



新じゃがいも

新じゃがいもは、春に収穫されるじゃがいものことで、乾燥させず、収穫からすぐに出荷されます。普通のじゃがいもと比べ、小さくて丸いのが特徴です。皮が薄いので皮付きのまま食べられます。また水分が多く、火の通りが早いので丸ごと素揚げにして食べるのもおすすめです。



えんどう豆

えんどう豆にはいくつか種類がありますが、春に旬をむかえるえんどう豆の代表といえば、"うすいえんどう"です。うすいえんどうはほとんど関西でしか流通していないえんどう豆で、グリーンピースより皮が薄いのが特徴です。豆ごはんや卵とじにして食べるのがおすすめです。



旬の食材を使ったゆたか園のおやつ

《桜えびのチーズトースト》※3/28の献立

桜えびも春が旬!! 朝ごはんにもおすすめのトーストです♪

【材料】

- ・食パン
- ・桜えび(乾燥)
- ・青のり
- ・マヨネーズ
- ・ピザ用チーズ



【作り方】

- ①マヨネーズに青のりを混ぜて食パンに塗る。
- ②①の上に桜えびを乗せ、その上にピザ用チーズをかける。
- ③②をチーズに焼き目がつくくらいまで焼いたら完成!



※ゆたか園では分量を計って作っていますが、ご家庭で作る際はお好みの分量で作ってください。

※給食だよりは、神戸ゆたか園のホームページにも掲載しています。