

食育だより

2024年5月

ニチキッズとくぎょう保育園

すがすがしさを感じる季節になりました。5月はじゃがいもが旬を迎えます。新じゃがは皮が薄く、みずみずしい食感を楽しむことができます。ご家庭でもお子さんと味わってみてはいかがでしょうか。

おもいっきり給食

<カレーじゃがボール>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

- じゃがいも 230g
- 米粉 30g
- 片栗粉 60g
- カレー粉 0.5g
- 食塩 1g
- 水 90g



<作り方>

1. じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でるか蒸す。
2. 1を潰し、米粉、片栗粉、カレー粉、塩を加えよく混ぜる。
3. 2に水を少しずつ加え、生地がまとまるくらいの固さになるまで混ぜる。
4. 3を3cm程度のボールに成型し、200℃に温めたオーブンで15分程度焼く。

旬の食材



じゃがいも

5月は新じゃがの季節。水分を多く含んでいてやわらかく、免疫機能の低下を防ぐビタミンCが普通のじゃがいもよりも多く含まれています。皮が薄いので、揚げ物や焼き物だけでなく、煮物や炒め物など幅広い料理に活用できます。



かつお

春と秋に旬を迎えるかつおですが、春の<初鯨(はつかつお)>は今の旬のピークです。身が引き締まっていて脂が少なくさっぱりとしており、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。



びわ

びわのオレンジ色はカロテノイドによるもので、体内で必要に応じて、皮膚や粘膜を守る働きがあるビタミンAに変わります。色味が鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽいブルーム(果粉)がついているのが新鮮でおいしいびわを選ぶポイントです。

4月の食育活動

「スナッフえんどうのすじ取り体験」

