



# 給食だより

令和4年4月25日 しあわせの丘こども園

新年度がスタートして、早くも1ヶ月が経ち、暖かな気温が続く過ごしやすい季節となりました。5月は「子どもの日」などお祝いの日が沢山あります。

園でも、子どもの日のお祝いとして、みんなが好きな、ハンバーグとクッキーを食べる予定です。

旬のタケノコを味わいました



4月6日(水)の献立は、「たけのこごはん」でした。前日に、たけのこを給食室の前に展示し、実物に触れてもらいました。「ふわふわ〜」と皮を触ったり、みんな興味深々でした。

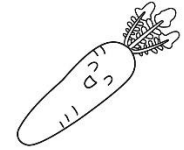
たけのこは、産毛が生えた皮が何枚も重なって、すっぽりと包まれています。背が伸びるにつれて、皮が一枚一枚自然とはがれ落ちて、全て落ちる時に竹になります。たけのこの成長は早く、一般的に出回っている「モウソウチク」という種類は一日に約1メートル伸びます。そのため、たけのこが柔らかくて美味しい季節は、土から頭を出すか出さないかのわずかな期間です。

穂先が茶色い物は、新芽がまだ土中にある状態で掘り出されたもので、緑色のものは日に当たっています。日に当たると、竹になるために必要な食物繊維とえぐみを作り出します。そのため、緑色のものは茶褐色のものよりもえぐみが多くなります。

たけのこを買う際は、穂先に注目してみてください。



## 切干大根のサラダ



〜材料〜 (大人2人+子ども1人分)

切り干し大根: 25g 鶏ささみ: 40g 人参: 35g (約1/3本)

きゅうり: 35g (約1/3本) ごま油: 3g (小さじ1)

しょうゆ: 7g (小さじ1) 酢: 4g (小さじ1) 砂糖: 5g (小さじ1強)

〜下準備〜

- ・切り干し大根を、食べられる硬さに戻す
- ・鶏ささみを、ゆがいてほぐす
- ・人参・きゅうりを、細切りにし、塩もみする
- ・ごま油・しょうゆ・酢・砂糖を合わせておく

〜作り方〜

- ①切り干し大根は、水気を絞り、食べやすい大きさに切る
- ②鶏ささみ・人参・きゅうり・合わせておいた調味料を和える

細切りにした大根を乾燥させた切干大根。乾燥させることで、甘味が増すだけでなく、カルシウムなどの栄養価が凝縮されます。

☆・☆

5月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	576	13-20	19-30
摂取量	524	15.6	21.1