

きゅうしょくだより



令和 7 年 5 月

所沢市吾妻保育園

新緑が生き生きと日増しに濃くなっています。
気温が高く、半そでがちょうどよく感じられる日もありますね。
外の風が気持ち良い季節。4歳と5歳児クラスは春の遠足があります。



春に美味しい野菜

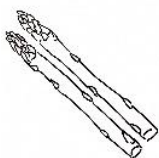
新じゃが、新人参、新玉ねぎ、春キャベツなどなど、通年食べているものでもこの時期収穫されるものはやわらかく甘みを感じられます。今月 13 日の「春野菜のみそ汁」にはキャベツ、玉ねぎ、人参が入ります。

春特有の食材は、たけのこやふき、アスパラガスなどがあります。新しい命の芽吹きを食べる野菜には独特の苦みや香りがあって苦手な子も少なくないですが、毎春くりかえし触れることで食卓から春を感じてもらえたらいいなと思っています。



たけのこは竹の地中の茎から出た若い芽です。多く出回っているものは孟宗竹で、水煮として通年食べられていますが4～5月が旬。今月は2日の「わかたけ汁」の他、14日「生揚げの煮物」と30日の「高野豆腐の煮物」に入ります。

ふきは日本原産のキク科の植物で、つぼみや若い葉茎が食用とされます。保育園では年に1回の季節のメニューとしてふきの茎を使用した「ふきごはんのおにぎり」が12日のおやつに登場です。(玄関にふきごはんのレシピを置きます。ご自由にお持ちください)



アスパラガスはユリ科の多年草で、若い茎の部分を食用としています。8日に「アスパラのポン酢あえ」で登場します。



野菜として利用する豆

春にはマメ科の野菜も旬です。

食品成分表には豆類という項目がありますが、未熟の緑の豆は野菜類として分類されます。

やわらかな豆を食べる「塩ゆでグリンピース」が9日おやつに、莢と実の両方を食べる「スナップエンドウ」は10日・21日・24日お昼、13日の「温野菜サラダ」にも入ります。特に軟らかい莢を食べる、きぬさやは20日の「玉ねぎと絹さやのみそ汁」に入ります。

この3つはいずれもえんどう豆の仲間です。この他、「豆苗ともやしのナムル」26日や19日「ねばねばあえ」などに入る豆苗(とうみょう)もえんどう豆を発芽させた野菜です。

さやいんげん(14日「生揚げの煮物」、16日「炒めいんげんのかつおぶしあえ」、20日「ひじきのいり煮」、23日「おからの炒り煮」)は、いんげん豆の莢を食べる品種です。

そらまめは熟した豆も利用されますが、この季節の軟らかい緑の豆は野菜の仲間です。

2日・19日のおやつにそらまめと9日のグリンピースの莢とりを、子どもたちがお手伝いしてくれる予定です。

きゅうしょくクイズ

もやしは漢字にすると「萌やし」。種子を発芽させ冷暗所で柔らかく育てて、食用としたものです。もやしの原材料も豆であることが多いです。

いつも食べているもやしの原料は、何の種でしょうか。

1. 大豆 2. ブラックマッペ 3. 緑豆

答えは裏面で。



給食室より



このところ暑かったり寒かったりの気温の変化に身体がびっくりしてしまいます。
こんな時は栄養をしっかり摂って、お腹の中からパワーUPですね！
安心、安全な給食を頑張って作っています。よろしくお願いします。

ー富士フードサービス チーフ

5月の献立変更 下線部のメニューが変更になっています。

- 1 (木) 昼 ごはん・鶏肉のうま煮・スパゲティサラダ・なめこのみそ汁
7 (木) 午後 フルーツヨーグルト・クラッカー・牛乳



きゅうしょくクイズの答え

大豆：日本では古くから大豆のもやしを食べていることが文献で知られています。他のもやしと比べて、たんぱく質が多いのが特徴です。大粒の豆でつくられたものは、大豆の食感も楽しめ食べごたえがあります。

ブラックマッペ：和名はケツルアズキ（毛蔓小豆）。黒い皮の豆で、もやしに付着した種皮が黒ければブラックマッペもやしの可能性があります。細めでシャキッとした食感。豆としてのブラックマッペはインドではウラド豆といい、カレーやスープに利用されるそうです。

緑豆（りょくとう）：近年もやしの中でもっとも多く作られていて、もやし全体の9割を占めます。緑豆はもやしの他にも春雨の原料としても使われます。（参考資料：もやし生産者協会 HP より）

保育園の給食でも、特に指定をしない場合は緑豆もやしが納品されています。

他にもアルファルファ（ムラサキウマゴヤシ）や、そばの実やピーナッツのもやしもあるそうです。

もやしは発芽させることにより、豆のときよりもビタミンCなどが増え、栄養価の高い食品です。旬はありませんが、たけのこやアスパラガスと同じように、芽吹きをいただく食材と考えると春を感じませんか？

煮たり炒めたり、和え物にしたり、包丁いらずで加熱時間も短く様々な料理に使えて便利です。冷蔵庫にあると重宝ですが、日持ちがしないのでお早めにお召し上がりください。

5月の献立から、もやしを使用している人気メニューのレシピをご紹介します。

保育園のねばねばあえ

5/19に登場します。

きゅうりやコーンなど好みの食材に替えてもおいしいです。

＜材料＞保育園の6人分

ひきわり納豆 90g

豆苗 70g

もやし 200g

人参 30g

醤油 6g（小さじ1）

酢 3g（小さじ1/2）

砂糖 3g（小さじ1）

ごま油 2.4g（小さじ1/2）

＜作り方＞

- ① 人参はせん切り、豆苗は食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、人参、もやし、豆苗を熱の通りにくいものから先に湯に入れ、さっと茹で、ザルに取って冷まし水気を切る。
- ③ 納豆と調味料を合わせ、②の野菜を和える。