



# 5月の台所便り

縄瀬保育園  
 栄養士 宮田 里衣  
 令和4年5月1日

## 5月の献立

2・16 (月)	17・31 (火)	18・30 (水)	19 (木)	6 (金)	7・21 (土)
鶏肉のばりばり焼き アスパラの炒め物 レタスのサラダ えのきの味噌汁	魚のみりん焼き じゃがいもの甘煮 スナップえんどう なすの味噌汁	豆腐の小判あげ エリンギの炒め物 そうめんサラダ もずくの味噌汁	魚のごまみそ焼き かぼちゃ甘煮 海藻サラダ 筍のすまし汁	肉じゃが キャベツの酢の物 ピーマンの炒め煮 青さの味噌汁	豆腐のあんかけ丼 もやしの味噌汁
ヨーグルトゼリー	お茶、春雨汁	果物(30)ヨーグルトゼリー	牛乳 人参ドーナツ	牛乳 かからん団子	おにぎり
9・23 (月)	10・24 (火)	11・25 (水)	12・26 (木)	13・27 (金)	14・28 (土)
おからの鶏つくね わかめの炒め物 ほうれん草胡麻和え キャベツの味噌汁	魚の磯辺揚げ 筍のおかか煮 胡瓜のトマトドレ 玉ねぎの味噌汁	野菜の胡麻炒め 千切り大根の煮物 ポテトサラダ なめこの味噌汁	あじの塩焼き ひき肉と春雨炒め ひじきの白和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう もやしの酢の物 じゃがいもの味噌汁	筍入り混ぜご飯 大根の味噌汁
ヨーグルト	豆ごはんおにぎり おやしゅぶり昆布	牛乳 麩の黄粉まぶし	果物 チーズ	牛乳 がね	牛乳 バナナ

●毎日りんごと納豆が付きます ●入荷の状況により献立を変更する場合があります  
 \*5月20日(金) 手作り弁当の日です。準備を宜しくお願い致します。

4月号でみそ汁について紹介しましたが、味噌は大豆を発酵させた代表的な物です。今回はそんな大豆の効果についてご紹介します。

大豆に含まれるもの

- ビタミンB1・・・元気を作り、疲労回復に効果的
- 食物繊維・・・便通を良くする働き。集中力、免疫力向上
- カルシウム・・・丈夫な骨や歯を作る
- 鉄分・・・貧血予防に。気持ちを前向きに明るくする効果
- エストロゲン・・・記憶力を高めてやる気を起こす働き

保育園では毎日給食に納豆と味噌汁が付きます。

毎日、難しくても大豆製品を継続的に意識して摂る事で、子どもの日々の元気の源になると思います。ぜひ、意識して摂ってくださいね。

春はおいしい野菜が豊富です

4月5月はちょっとしたことで体調を崩してしまいがちです。

春野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で疲労回復に効果的です。

春野菜に多い皮膚や粘膜のトラブル解消、便秘予防にも役立ちます。

主な春野菜

- ・春キャベツ  
やわらかくて甘みがあります ・新じゃがいも ほくほくしていてもおいしいです。
- ・新たまねぎ 辛みも少なくサラダなどで食べやすい食材です。水にさらすとより甘味がでます。
- ・スナップえんどう 塩ゆでしてそのまま食べても甘くてとても美味しいです。

先日、地域の方とあくまき作りをしました。あくまきは5月5日の子どもの日に食べられるもので子どもの幸せや健康を願って作られているそうです。自宅でもできるあくまき作りを簡単に紹介します。

【材料】もち米5合、竹の皮15枚程度、あく汁1本

- 前日 ①餅米を洗って水切する。  
 ②餅米をあく汁につける(餅米5合に対して市販の1.8Lのあく汁を900ml入れて浸す)  
 ③竹の皮(市販)洗って水につけておく

- 当日 ①餅米をあくからざるに取り出す  
 ②竹の皮に餅米を詰める(好きな形に包む)

\*入れすぎると煮た際に出てくるので少なめに。

- ③沸騰したお湯に入れて煮る。

1時間～2時間程度煮る。お好みですが中をあげて半透明の茶色になったら完成の目安です!!