

給食だより

樹の子保育園
2021.05

今月
のレシピ

鶏入りたけのこごはん

うまみが出る鶏肉にしっかりと下味をつけることがポイント。今月の樹の子レシピは具材がごろごろ入った“鶏入りたけのこごはん”です。具材を後から混ぜ込むので、幼児用と大人用で味の濃さを調整しやすいですよ◎



材料 (大人1人+幼児1人分)

- ごはん 1合
- 鶏もも肉 50g
- たけのこ(水煮) 45g
- にんじん 20g
- 油揚げ 1/2枚
- ★混合だし 1/2カップ
- ★しょうゆ 大さじ1/2
- ★みりん 小さじ1

作り方

- ①食材を食べやすい大きさに切る。
(鶏肉…1cm角/たけのこ・にんじん…細切り/
油揚げ…短冊切り)
- ②フライパンに油を熱し、①を鶏肉、たけのこ・
にんじん、油揚げの順に炒める。
- ③②に★を加えて、火が通るまで煮詰める。
- ④炊き上がったごはん③を混ぜ込む。



5月の旬 そら豆



ほっくりとした口当たりと、独特の風味が特徴的なお豆。さやが空に向かって伸びるようにつくことから「空豆」と呼ばれます。旬は春から夏で、熟れ方がちょうどいい期間は3日のみと言われるほど、鮮度に期限がある食材。薄皮ごと塩ゆでにするのが一般的ですが、火を通す前に薄皮をむくことで型崩れを防ぎ、幅広い料理に使うことができます。

栄養価

大豆・落花生・インゲン豆・ひよこ豆・エンドウ豆とともに「6大食用豆」のひとつ。脂質が少なく植物性たんぱく質が豊富で、ダイエットにも効果的です◎

選び方

鹿児島県は全国的にそら豆の産地として知られており、九州で手に入りやすいもの。さやから出したものは鮮度が落ちて堅くなるため、できるだけさやつきものを選びましょう。

いつかはおにぎり名人に



おにぎりを作るたび、みんながおにぎり名人にちょっとずつ近づいている気がします…。

毎日夕方6時は、保育園の夕おやつ時間。自分の水筒を準備し、手を洗って席でおやつ準備をします。今日の夕おやつはおにぎり、自分たちでおにぎり作り挑戦しよう。おひつに入った炊き立てのごはんをラップにのせてもらったら、せっせと手仕事をしていきます。手のひらからごはんの熱さが伝わったり、ご飯粒が手のひらにたくさんついちゃったり。悪戦苦闘しながらも、完成！ラップを丁寧に剥がし

てひとつち、ぱくんとほおばっていました。昨年実施した“おむすびの会”のときより、上手にまるくむすんでいる様子。少しずつ少しずつ、力加減やコツをつかんでいるようです。