



# 給食だよ!

令和6年5月



入園・進級してから1ヶ月が経ち、新しい生活にも慣れた様子の子どもたちです。給食の様子を見に行くと、「おいしい!」「ピーマン嫌いだけど食べたよ!」「これどうやって作るの?」など元気に声をかけてくれます。これから連休で楽しく過ごすことかと思いますが、連休明けには疲れが出てくることも考えられます。4月に続き、子どもたちの好きなメニューや食べやすい献立に配慮していきたいと思えます。

## 旬のアスパラガスで新陳代謝アップ!

アスパラガスには、日光を当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです。どちらにも含まれるアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。サラダや肉巻き、スープなど子どもが好きなメニューに取りいれてはいかがでしょうか?



## \*旬の食材がおいしい理由\*

旬の食材は栄養価が高く、甘みが増すなど味も良くなります。春が旬の食べ物はビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせると言われています。体が欲する分、旬の食べ物はよりおいしく感じられるの



## ❖今月のレシピ❖スパソテー

### 《材料》

- |        |      |              |      |
|--------|------|--------------|------|
| ・スパゲティ | 100g | ・酒           | 大さじ1 |
| ・人参    | 70g  | ・昆布茶         | 6g~  |
| ・玉ねぎ   | 200g | ・めんつゆ        | 8ml~ |
| ・ピーマン  | 70g  | (園では創味のそばつゆ) |      |
| ・エリンギ  | 100g |              |      |
| ・ウインナー | 100g |              |      |

### 《作り方》

1. 人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギは千切り、ウインナーは食べやすいサイズに切る。
2. スパゲティは既定の時間茹でる。
3. フライパンにサラダ油(分量外)を入れ熱し、野菜とウインナーを炒める。
4. 野菜に火が通ったら、スパゲティを加えて調味料で味付けし、完成です。

