

ぱくぱく だより

2022年
5月号



《毎月19日は食育の日です》

春の旬野菜～アスパラガス～



春野菜というとき、皆さんは何を思い浮かべますか？代表的なものに「春キャベツ」「新玉ねぎ」「たけのこ」などがあります。中には生食が美味しい野菜もあり、普段とは違った食べ方を楽しむことができます。春野菜の一つ、アスパラガスについて、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸の名前は、アスパラガスに豊富に含まれていることに由来しています。アスパラギン酸はうま味成分として多くの食材に含まれ、疲労回復作用、アンモニアの解毒作用などがあります。アスパラガス自体に自然な甘みがある為、塩茹でや塩焼きなどシンプルな調理がおすすめです。種を蒔いてから1回目の収穫までに2～3年かかりますが、その後10年程は同じ株から次々と芽を出します。生命力が強く、倒れてもすぐに起き上がってくる習性があります。子どもたちにもアスパラガスのようにたくましく成長してほしいですね。

爽やかな風と温かい日差しが増え、過ごしやすい季節となりました。新年度がスタートし、ひと月が経ちます。新しいクラスやお友達にもだいぶ慣れ、園全体が一段と明るくなったように感じます。

春になると身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状はありませんか？季節の変わり目や環境の変化に身体が追いつかず、疲れがたまったり自律神経が乱れている場合があります。5月には緑が鮮やかなグリーンピースやそら豆などが多く出回るようになります。豆類は白米の約10倍のビタミンB1を含んでおり、疲労回復や自律神経を整えてくれるビタミンが摂取できます。

春野菜を食べ、5月も元気に過ごしていきましょう。

アスパラガスと干しえびのかき揚げ

《約4人分》

・玉ねぎ	1/2個	・薄力粉	50g
・アスパラガス	5本	・片栗粉	25g
・人参	1/3本	・冷水	110ml
・干しえび	15g	・青のり	0.3g
		・揚げ油	適量



《作り方》

- ①アスパラガスは硬い皮をピーラーでむき、斜め切りにします。玉ねぎは薄切りスライス、人参は細切りにします。
- ②①と干しえび、青のりをボウルに入れ、薄力粉と片栗粉をまぶします。
- ③②に少しずつ冷水を加えながら、混ぜ合わせます。
- ④揚げ油を180℃に予熱します。
- ⑤お玉やスプーンで③をすくい、油に入れて揚げます。
(一度に入らず、時々油をかけながら揚げるのがポイントです)
- ⑥途中で裏返して、火が通ったら完成です。

今月の 二十四節気

立夏 (りっか) 5月5日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい季節です。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小満 (しょうまん) 5月21日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花が盛んに咲き乱れる時季です。



食育と給食道で「世界」へ発信

株式会社ミールケア