



2022年 5月号

入園・進級して1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境にも慣れはじめ、元気いっぱいに遊んでいる姿が給食室からも見受けられます。

5月は連休があり、生活リズムが少し崩れる時期でもあります。もう一度、生活習慣を見直し、ご飯をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



### ☆5月の旬の食材☆

5月の旬の食材には、アスパラガス・そら豆・じゃがいも・鱸(さわら)・鰹(かつお)・などがあげられます。その中でも今回は、アスパラガスについてご紹介します。

## アスパラガス

アスパラガスには、アミノ酸の一種であり、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアスパラギン酸や、おなかの赤ちゃんの発育に必要な栄養素であり、貧血や動脈硬化の予防に役立つ栄養素でもある葉酸、ポリフェノールの一種で、生活習慣病の予防に効果があるとされているルチンなどが豊富に含まれています。

### ☆アスパラガスの選び方

- ・茎が太めでまっすぐと伸びて張りがあるもの
- ・みずみずしいもの
- ・穂先は開いておらず、ほどよく締まったもの
- ・茎の細すぎないもの
- ・縦スジの少ないもの
- ・ハカマの形が正三角形のもの
- ・同じ大きさであれば重みのあるもの

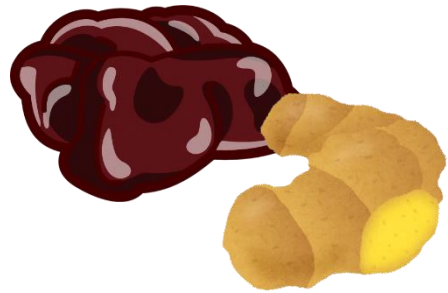


## 鶏レバーの生姜煮

4月に提供した給食、  
「鶏レバーの生姜煮」のレシピを紹介します！

### 《材料》（2人分）

- ・鶏レバー 250g
- ・生姜 1 かけ程度
- ・しょうゆ 20cc
- ・砂糖 20g
- ・酒 20cc
- ・みりん 10cc
- ・水溶き片栗粉 適量



### 《作り方》

- ①鶏レバーを10分～15分ほど水にさらします。  
（何度か水を替えてください）
- ②生姜は細切り、または薄切りにします。
- ③沸騰した鍋にレバーを入れさっと茹で、ザルにあげます。
- ④レバーを水で洗い、血の塊を取ります。
- ⑤鍋にレバー、生姜、調味料を入れて落とし蓋をし、煮ます。
- ⑥レバーが煮えたら、片栗粉でとろみをつけ、完成です！

☆保育園では、鶏もも肉と一緒に  
提供しています。