



風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と楽しみにしてくれています。

今月のおすすめ食材は「じゃがいも」です！

5月～7月が旬の新じゃがは皮が薄いので、むかずに調理が可能で、やわらかな食感を楽しめるのが魅力です。

- 免疫機能の低下を防ぐ「ビタミンC」
普通のじゃがいもの約2～4倍含まれています。
- 体のエネルギーとなる「炭水化物」
- 老廃物の排泄を手助けする「カリウム」
- 粘膜や皮膚を強化する役割を持つ「ナイアシン」
などが多く含まれています。

ビタミンCは熱に弱く、壊れやすい特徴があります。しかし、じゃがいものビタミンCはでんぷん質に守られているため、熱を加えても壊れにくく効率的に摂取できますよ!!

藍愛ランチこどもの日メニュー

★こいのぼりいなり★

かにかまやキュウリを使って鯉のぼりに

★あおさかき玉汁★

ふんわり卵のとろとろスープ

★油淋鶏

低温調理で柔らか食感

★新じゃが和風彩ポテトサラダ★

新じゃが芋のカラフルポテトサラダ

★マーラカオ★

ゴマの香りのアジアン蒸しケーキ

☆園での人気メニューをご紹介します☆

さわやかオレンジゼリー（4人分）

材料：オレンジジュース…200cc

水…200cc

砂糖…50g

アガー…8g

- ①砂糖とアガーを混ぜておきます。
 - ②オレンジジュースと水を鍋に入れ火にかけます。
 - ③②が温まったら、①の砂糖とアガーを入れよく混ぜます。
 - ④③を更に火にかけ沸騰したら型に入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
 - ⑤ゼリーが固まったら出来上がりです。
- *アガーとは海藻が原料のゼリーの素です。

