藍咲学園

5月給食だより

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、「今日の給食なぁに？」と楽しみにしています。

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く、むかずに調理をすることが可能で、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

★こいのぼ押し型ごはん★
錦糸卵・鮭フレーク・
きゅうりでこいのぼりに
★旬のごぼうの豆乳みそ汁★
柔らかく炊いたごぼう入りの豆乳の
お味噌汁
★青のり香る鶏つくね★
ふわふわの青のり風味のつくね
★アスパラ入りカラフル
ポテトサラダ★
旬のじゃがいもを使ったポテトサラダ
★こいのぼりパン★
甘いクッキー生地を乗せてサクッと
焼いたこいのぼり型のパン

☆園での人気メニューをご紹介していきます☆

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。