

# 給食室からのおたより 5月

令和5年度 面川報徳保育園



入園・進級して1ヶ月がたちました。新しいお部屋での生活も少しずつ慣れ、おやつや昼食もお友だちと楽しく食べられるようになってきました。

この時期、グリーンアスパラガス、さやえんどうなどの緑黄色野菜には、自然の恵みがもたらす旨味がたくさん含まれます。ご家庭でも、旬の野菜をぜひ味わってみてください。



## 給食風景

もも組



さくら組



たんぽぽ組



この日は人気メニューの五目納豆でした。どのクラスもほとんど残食はありませんでした。おかわりも完食でした (\*^-^\*)



## 5月の予定

19日(金) 誕生会



## 面川報徳保育園の給食で使用している調味料



**きび砂糖**  
さとうきびからできた粗糖でミネラルやカルシウムなどの栄養素も豊富に含まれます。



**瀬戸の本塩**  
瀬戸内の海水を使って製塩している100%国産塩です。



**味噌**  
国産大豆100%の味噌です。



**鯉厚切り みついい昆布**  
汁物や煮物などは、カツオと昆布の合わせだしを使用しています。うまみの相乗効果で減塩効果につながります。



**オリーブオイル**  
エキストラバージンオリーブオイル。オレイン酸やポリフェノールが含まれています。



**純米酢**  
国産米100%の米酢です。



**純米酒**  
添加物や塩が加えられておらず、米と米麹のみで造られた酒です。



**本みりん  
丸大豆しょうゆ  
片栗粉  
バター**

できるだけ添加物の入っていない食材と、安全な調味料を使い素材のうまみをひきだすように工夫しています。ドレッシングもタレも手作りで提供しています。



## 5月旬の野菜 グリーンアスパラガス

アスパラには、疲労回復やスタミナ増強に効果がある、アスパラギン酸が豊富に含まれています。ルチン(生活習慣病の予防)、葉酸(妊娠中に特に必要な栄養素)、βカロテン・各種ビタミン(抗酸化作用、美肌効果)なども含まれ栄養たっぷりの緑黄色野菜です。



穂先の部分は特に栄養が多く含まれています。アスパラギン酸・ルチン・ビタミンが豊富。茎より柔らかいので離乳食にも適しています。

はかまと呼ばれる三角部分には、血圧を抑えるアスパラフィンが多く含まれています。

5月の献立に、毎週取り入れました😊