

給食だより

あけぼの保育園
2018年度 5月

寒暖の差も少しづつ和らぎ、木々の緑が爽やかな季節になりました。
入園・進級をしてひと月が経ちました。新しい生活にも少しづつ慣れてきたと同時に、
疲れも出やすい時期です。毎日元気に過ごせるよう早寝早起きを心がけ、
ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べよう!!

朝ごはんは一日の生活のスタートです。
朝ごはんを食べることで、睡眠中に下がった体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。食べないとボーっとしたりイライラしてしまいます。



『旬』とはその食材が多く採れ、一番おいしく食べられる時期です。また、栄養価が高く、たくさん出回るので比較的安く入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう。



☆あけぼのクッキング☆

～草団子 一口サイズ約15個分～

白玉粉 60g

豆乳 45g

ほうれん草 約30g (一株)

きな粉 お好みで

- ① ほうれん草を茹で、冷水にさらし水気を切る。
- ② ほうれん草と豆乳をミキサーにかける。
または包丁で細かく刻む。
- ③ 白玉粉と②を混ぜ合わせ耳たぶの硬さになるまでこね、一口サイズに丸める。
- ④ 沸騰したお湯に白玉を入れて2～3分茹でる。
白玉が浮き上がってきたら更に1分程茹でる。
- ⑤ 茹で上がった白玉を水でさらす。
- ⑥ お好みできな粉やあんこ、黒蜜をかけて完成。



そら豆

空に向かって実が付くので、そら豆と言われています。
ビタミン、ミネラル、タンパク質が豊富です。

新じゃがいも

ビタミン B1、ビタミン C が豊富です。

春うど

香りがよく、食物繊維が豊富です。

