

# ぱくぱく だより

2022年  
5月号



爽やかな風と温かい日差しが増え、過ごしやすい季節となりました。新年度がスタートし、ひと月が経ちます。新しいクラスやお友達にもだいぶ慣れ、園全体が一段と明るくなったように感じます。春になると身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状はありませんか？季節の変わり目や環境の変化に身体が追いつかず、疲れがたまって自律神経が乱れている場合があります。そこで春野菜は、疲労回復や自律神経を整えてくれるビタミンが摂取できます。春野菜を食べ、5月も元気に過ごしていきましょう。

## 給食室より

保育園での新生活も1か月が経過しました。お子様達の様子はいかがでしょうか。大人も子供も生活リズムを作ることはとても大切です。生活リズムが整うことで1日を元気に過ごすことが出来ます。そして、元気な1日は朝ごはんから始まります。朝ごはんには、大切な役割がたくさんあります。①眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う②低くなった体温を回復させる③排便を促すなどです。朝起きてすぐの食事は進まないことが多く、朝は忙しくなりがちですが、体調を崩しがちな季節の変わり目を上手に乗り切ってください。

## 今月の 二十四節気

### 立夏 (りっか) 5月5日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい季節です。

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



### 小満 (しょうまん) 5月21日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花が盛んに咲き始める時季です。

《毎月19日は食育の日です》

## 春の旬野菜～アスパラガス～



春野菜という、皆さんは何を思い浮かべますか？代表的なものに「春キャベツ」「新玉ねぎ」「たけのこ」などがあります。中には生食が美味しい野菜もあり、普段とは違った食べ方を楽しむことができます。春野菜の一つ、アスパラガスについて、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸の名前は、アスパラガスに豊富に含まれていることに由来しています。アスパラギン酸はうま味成分として多くの食材に含まれ、疲労回復作用、アンモニアの解毒作用などがあります。アスパラガス自体に自然な甘みがある為、塩茹でや塩焼きなどシンプルな調理がおすすめです。種を蒔いてから1回目の収穫までに2～3年かかりますが、その後10年程は同じ株から次々と芽を出します。生命力が強く、倒れてもすぐに起き上がってくる習性があります。子どもたちにもアスパラガスのようにたくましく成長してほしいですね。

## アスパラガスと干しえびのかき揚げ

《約4人分》

・玉ねぎ 1/2個  
・アスパラガス 5本  
・人参 1/3本  
・干しえび 15g

・薄力粉 50g  
・片栗粉 25g  
・冷水 110ml  
・青のり 0.3g  
・揚げ油 適量



### 《作り方》

- ①アスパラガスは硬い皮をピーラーでむき、斜め切りにします。玉ねぎは薄切りスライス、人参は細切りにします。
- ②①と干しえび、青のりをボウルに入れ、薄力粉と片栗粉をまぶします。
- ③②に少しずつ冷水を加えながら、混ぜ合わせます。
- ④揚げ油を180℃に予熱します。
- ⑤お玉やスプーンで③をすくい、油に入れて揚げます。  
(一度に入れすぎず、時々油をかけながら揚げるのがポイントです)
- ⑥途中で裏返して、火が通ったら完成です。



食育と給食で「ワクワク」発信

株式会社ミールケア