



食育だより 5月号



平成 30 年 5 月 1 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

給食のお楽しみ “果物” について

今月号では 4 月号の補足として、毎食のお楽しみとして登場する果物の旬をカレンダーにて、ご紹介します。ご家庭でも参考にしてください。

<果物カレンダー>

※主に保育園で登場予定の果物です。網かけの部分がおいしく食べられる時季（旬）です。あくまでも目安になります。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
いちご												
キウイ												
バナナ												
パイナップル												
メロン												
さくらんぼ												
すいか												
なし												
ブドウ												
かき												
りんご												
みかん												
オレンジ												
グレープフルーツ												
はっさく												
いよかん												

春先は柑橘類がおいしい時季になります。なので、3・4 月は柑橘類が続いてしまうことありますが、同じ物が続かないように、種類を変えて提供しています。これからの季節は、メロン、すいかなど、夏の果物がメインになります。一年を通して収穫できるバナナやパイナップルなどと上手く組み合わせて、偏りの少ない果物の提供をこれからも心がけていきます。

果物ご紹介コーナー

2018 年度の食育だよりでは、毎月 1 つの果物をピックアップしてご紹介していきます。今月は 1 年中おいしく食べられる「バナナ」です。

食べてすぐエネルギーになり、それが長く持続するのが特徴です。カリウム、マグネシウムなどのミネラル類とビタミン B 群は果物の中でも突出して多く、食物繊維も豊富です。また、抗酸化力があり、免疫力を高める効果も確認されています。熱帯地域(主にフィリピン)から青いまま収穫され、日本に輸入されます。その後、追熟され黄色くなってから市場を経て食卓へと届けられます。



世界の料理を食べよう

5月14日(月)は「イタリア料理」を堪能します!!

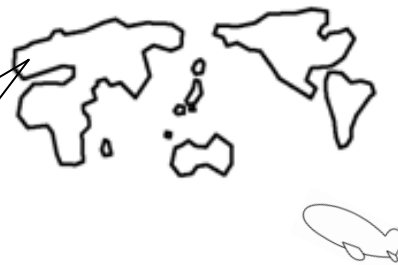
ミートソーススパゲティ

コーンサラダ

トマトとレタスのスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



ー レバー入りハンバーグ ー

<材料・4人分>

鶏レバー	100g	油(焼き油)	適量
酒	100g		
合びき肉	100g	【タレ】	
油	小さじ1杯	だし汁	120cc
玉葱	120g	砂糖	小さじ2杯
塩	少々	しょうゆ	小さじ4杯
こしょう	少々	みりん	小さじ2杯
みそ	小さじ1杯	かたくり粉	小さじ2杯
パン粉	大さじ3杯	水	小さじ2杯
牛乳	大さじ1杯		

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにする。
- ② フライパンに油をしき、①をきつね色になるまで炒める。
- ③ 鍋に水をはり火にかけ、沸いたら、酒を入れて、鶏レバーを軽く茹でる。
- ④ ③をザルにあげ、水を流しながら、表面を洗い、細かく切っておく。
- ⑤ パン粉は牛乳を加えて、ふやかしておく。
- ⑥ ボウルに合びき肉、②の玉葱、みそ、パン粉を入れてよく混ぜる。
- ⑦ ⑥に④の鶏レバーを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦をハンバーグの形に成型し、油をしいたフライパンにのせて焼く。
(表面だけを焼いて、そのあとオープンに入れて焼くのもよいでしょう)
- ⑨ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮立たせる。
- ⑩ 水で溶いた片栗粉を⑨に入れて、とろみをつけ、タレをつくる。

