

# 食育だより

5月号

令和6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

朝と昼の気温差が10℃近くあり、体調管理が難しい毎日です。天気の良い日はお散歩に行ったり、園庭で思い切り体を動かして遊んでいる子どもたちなので、お茶を飲む量も日に日に増えてきています。今年も水分補給をしっかりとしていく季節がやって来ました。

## 今が旬の「そら豆」

そら豆は、若いさやを収穫し、まめが未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月～6月頃です。さやの中には、大粒種は2～3粒、小中粒種は4～7粒入っています。品種によっても違いますが、枝豆と比べると、粒のサイズは大きい豆です。

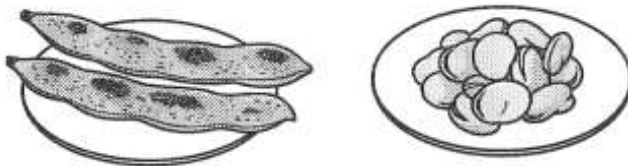
### そら豆の名前の由来

そら豆の名前の由来は、いくつかあります。若いさやが空に向かって伸びるようすから「空豆」、蚕の形に似ているから「蚕豆(そらまめ)」などと書きます。

そら豆のさやは、若いうちは空に向かって立ちますが、成長して大きく太くなると、さやが下に向かって垂れてきます。この頃が収穫に適しています。

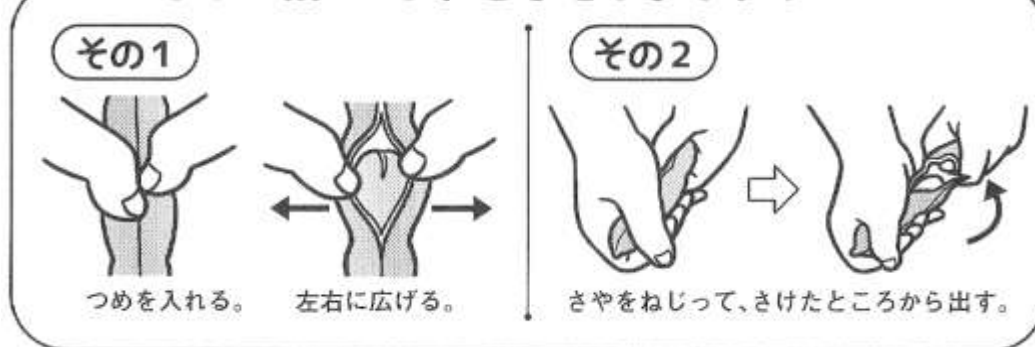


### 茹でて、焼いて素材の味を楽しみましょう



たっぷりの湯に少量の塩とさやから取り出した豆を一緒に入れ、さっと茹でて食べます。また、さやのまま焼き、さやをむいて食べます。

### 子どもと一緒に、さやむきをしましょう



保育園でも5月29日のおやつに“茹でそら豆”を出します。今回は調理保育でさやむきにも挑戦します。

# 世界の料理を食べよう

5月16日(木)は「イタリア料理」を堪能します！！

ミートソーススパゲティ

イタリアンサラダ

ジュリアンヌスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー

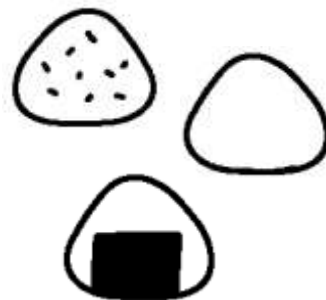


今月は保護者の方から、作り方のリクエストを頂いたメニューです。

## — ひじきのふりかけ —

<材料>

だし汁	100cc
干しひじき(芽ひじき)	20g
砂糖	大さじ2杯
しょうゆ	大さじ1杯
かつお節	4g



<作り方>

- ① ひじきは水で戻しておく。
- ② ①が戻ったら、ザルにあけて、水気をよく切る。
- ③ かつお節はフライパンで軽く煎って、細かくしておく。  
(香ばしさが増して、よりおいしくなります)
- ④ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、②のひじきを入れて、火にかける。
- ⑤ 汁気がなくなるまで、焦がさないように煮る。
- ⑥ ⑤に③のかつお節を加えて、さっと混ぜ合わせる。

保育園では給食にご飯の上にのせた「ひじきご飯」として、おやつではご飯に混ぜて「ひじきおにぎり」として登場しています。なかなか食べ慣れないひじきですが、甘辛い味が子どもたちに評判でよく食べるメニューです。今月も5月8日のお昼と5月22日のおやつに登場します。

