



令和6年5月 きゅうしょくしつ

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたいと思います。先日、子どもたちと一緒に所庭に野菜の苗を植えました。土を掘っている時に「どれくらい掘ったらいい？」と言いながら一生懸命植えていました。これから子どもたちと水やりをしながら野菜の生長を一緒に楽しみたいと思います。また、野菜を収穫しクッキングをする中で、子どもたちが野菜に興味をもってくれるといいなと思います。



給食のお手伝いしているよ



4月から竹の子やスナックエンドウ、グリーンピースなど給食のお手伝いを通して旬の食材に触れる機会をつくってきました。子どもたちもお手伝いをすると、「今日、したのこれに入ってる？」と給食に興味を示す子もいます。お手伝いをしている中での、子どもたちの可愛いつぶやきやエピソードを少し紹介したいと思います。

#### たけのこ

- ・保育士が「たくさんむかんといけんね」と言ったら、「寒いからたくさん着てるのかな？」
- ・皮むきをした当日の給食に竹の子が入っていない事に気づき「今日のたけのこどこにいった？」と聞いてくる子が。保育士が「給食室で茹でて柔らかくして明日ですよ。お楽しみ！」と伝えると楽しみにする姿がありました。
- ・給食の時「たけのこあったー」「これむいたやつだよ」と自分たちが剥いた竹の子を探しながら食べる子どもたちでした。

#### スナックエンドウ

- ・栄養士が「今度給食で出てくるえんどうの筋取りのお手伝いしてほしいけどいい？」と聞くと「いいよ！」「家でもしてるからできるよ」「いつ？」と楽しみにする子どもたちでした。
- ・筋を取った時に、「くるんとなるのがかわいいね」と友だち同士で筋を見せ合いながら楽しむ姿がありました。
- ・筋取りがなかなかできず、泣く子も。その姿を見て周りにいたお友だちが「大丈夫だよ！できるよ」と言って一緒にする姿がありました。
- ・だんだんできるようになってくると「楽しい♪」「またしたい」と言う子どもたちでした。
- ・「できました！」と持って来たのは職員室、間違えたのが恥ずかしくて渡してすぐに部屋に走って行きました。
- ・栄養士が「お手伝いしてくれてありがとう。すごく助かったよ。どうやってしたの？」と聞くと、「最初はかたくてできなかったけど、だんだんできるようになって長いのが取れたよ」と身振り手振りで教えてくれました。

#### グリーンピース

- ・さやの中に豆がいっぱい入っているのにビックリ！「えっ豆ってこんなに入ってるの？」「家族がいっぱいだね」と盛り上がりました。
- ・「お豆嫌いだなー」「食べるのちょっとだけでもいい？」と、いつもなら残す子も少し食べようとする姿がありました。



#### スナックエンドウの簡単レシピ♪

#### ・スナックエンドウのソテー

・スナックエンドウ	180g	(大人2人分)
・人参	100g	
・コーン缶(小)	1缶	
・油	大さじ1	
・塩	小さじ1	
・醤油	大さじ1	

- ①スナックエンドウは筋を取り、2~3等分のななめに切る
- ②人参は千切りにする
- ③スナックエンドウと人参を油で炒める
- ④コーン缶を加えて炒める
- ⑤塩と醤油で味付けをして完成



#### ・ピクルス

・スナックエンドウ	60g	(大人2人分)
・きゅうり	1本	
・赤パプリカ	1個	
・らっきょう酢	適量(野菜がつかる程度)	

- ①スナックエンドウは筋を取る
  - ②きゅうりはスティック状、パプリカはスライスに切る
  - ③スナックエンドウ、パプリカをさっと茹でる
  - ④きゅうりと③をポウルや保存袋に入れ30分程らっきょう酢に漬けて完成
- ※酸っぱいのが苦手な子どもさんには少し砂糖を加え、甘くすると食べやすくなります

