



# 給食だより

2022年5月  
沼袋西保育園  
栄養士

さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。

この時期は美味しい食材が沢山あります。その中からピックアップし、紹介していきたいと思います。

**旬の食材**  
**そら豆**

5月から6月が旬で、さやの内側が綿のようになっているのが特徴です。鮮度が落ちるのが早いので、さやにつやがあり変色していないものを選び、購入後すぐに食べましょう。

**旬の食材**  
**さくらんぼ**

\*  
桜の実なので、「桜の坊」が転じてこの呼び名になったといわれています。日本で流通するのはセイヨウミザクラ（西洋実桜）の仲間が主で、7割以上が山形県で栽培されています。追熟しないので、色鮮やかでつやのあるものを選びましょう。

**旬の食材**  
**じゃがいも**

日本では春先から初夏にかけて収穫されるものを新じゃがと呼びます。様々な品種と特性があり、粘りが少なく粉質の男爵いもはコロッケや粉ふきいもに向いており、粘りがあり煮崩れしにくいメークインは煮込み料理に向いています。料理だけでなく、ポテトチップスや片栗粉など、幅広い用途で使われています。

**離乳食の悩み**  
**口から出してしまうのはどうして？**

理由としては、舌ざわりに慣れていないことや口の中に入ってきたものにびっくりしていることが考えられます。

離乳食の初期は母乳やミルク以外の味や食感に出会っていく時期なので、あまり悩まず、少しずつ進めていきましょう。

**子どもに伝えたい食のマナー**  
**いただきます  
ごちそうさま**

食事の前と食べ終わったあとに、食事作りに関わった人や命を分けてくれた食材への感謝を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

**沼西クッキング**

今月の食育は  
16日・・・そら豆のさやむき(ひまわり組)  
17日・・・スナッペンどうのすじ取り(ちゅうりっぷ組)  
18日・・・さやえんどうのすじ取り(ちゅうりっぷ組)  
30日・・・そら豆のさやむき(ゆり組)

その他、クッキングを実施することもあります。その場合は三角巾、エプロン、マスク等、準備よろしくお願い致します。※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。