



令和4年 5月

心地よい新緑の季節がやってきました。
入園、進級した子どもたちも保育園での生活に慣れてきました。
長い連休に入ります。体調をくずさないように注意しながら過ごしていきたいと思
います。

保育園での野菜調理工夫

「今まで何でも食べていたのですが、最近野菜を残すようになりました」というお話を保護
者の方から聞くことがあります。これは成長の証です。いろいろな味を知り、好きな食べ物が
できたからなので成長の過程と捉えてみてはいかがでしょうか。
保育園でいろいろな食べ物をたくさん知ってほしいと思い、野菜に触れる食育や調理で工夫し
ています。これから紹介していきたいと思っています。

ほうれん草のアク抜き

ほうれん草には、えぐみを感じる「アク」が含まれています。このアクが残ると苦味を感じま
す。アク抜きをすることで食べやすくなります。

ほうれん草のアク抜きの仕方

- ・ほうれん草の根元に切り込みを入れてから全体を洗う。
- ・水2リットルに対して塩小さじ半分を入れ沸騰したら根元から鍋にに入れて、3分ほど茹でる。
- ・水にさらす。

ほうれん草の人気メニュー

磯和え (3人分)

ほうれん草	90g	・アク抜きをしたほうれん草の水分を絞る。
人参	15g	・千切りにした人参を茹でる。
ごま油	小さじ1/2	・一口幅に切ったほうれん草の水気を切る。
しょうゆ	小さじ1/2	・人参とほうれん草とちぎった海苔を混ぜる。
砂糖	小さじ1/2	・調味料と混ぜる。
海苔	少々	



食育活動の予定

本年度も保育園の玄関先で、農家さんの直売の苗を購入して野菜の栽培をする予定です。野菜栽培も今年で3年目になりました。毎年給食に提供できるほど豊作で子どもたちと収穫体験をします。今年もきゅうりなどを栽培する予定です。何を栽培するのか楽しみです。5月中旬にそら組と作付けする予定です。



野菜の作付けの他に、毎年恒例のそら豆の皮をむく食育も計画しています。
みんなが大好きな絵本「そらまめくん」シリーズを読んでいます。
そらまめの皮の中はフワフワでとてもやわらかくまるで柔らかいベットのようです。
子どもたちにこの感覚を楽しんでもらいたいと思います。

*食育で使用した食材は、調理室で洗浄後加熱殺菌して提供しています。

