

すがすがしさを感じる季節になりました。5月はじゃがいもが旬を迎えます。新じゃがは皮が薄く、みずみずしい食感を楽しむことができます。ご家庭でもお子さんと味わってみてはいかがでしょうか。

## おもいっきり給食

### <アスパラガスのツナ和え>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- ・グリーンアスパラガス 55g
- ・にんじん 25g
- ・ツナ水煮缶 20g
- ・砂糖 1g
- ・食塩 0.3g
- ・酢 2.5g
- ・油 1g



<作り方>

1. アスパラガス・にんじんは食べやすい大きさに切り茹でる(電子レンジの場合、500wで1分程度)
2. 砂糖・塩・酢・油を混ぜてドレッシングをつくる。
3. 2にツナを汁ごと加える。
4. 1と3を合わせてよく混ぜる。



## 旬の食材



### じゃがいも

5月は新じゃがの季節。水分を多く含みやわらかく、普通のじゃがいもと比べてビタミンCも多いのが特徴です。皮が薄いので揚げ・焼き・煮・炒めなど幅広い料理に活用できます！

### かつお



春と秋に旬を迎えるかつおですが、春の<初鰯>は今がピークです。身が引き締まり脂が少ないのでさっぱりとしていて、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。



### びわ

びわのオレンジ色はカロチノイドによるもので、体内で必要に応じて皮膚や粘膜を守る働きを持つビタミンAに変わります。色鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽい果粉がついたものを選びましょう。

しらすチャーハンおにぎり  
おいしいね



## うさぎぐみの食育活動

暖かさに誘われて、お外でお弁当タイム！  
青空のもとで食べるお弁当は格別だったね😊  
春キャベツ・アスパラガスの季節の野菜にも触れてみました。子どもの発想は楽しいです。



おっと！  
ヒーロー好きには  
たまらない…  
剣みたいだね



キャベツの  
あかちゃん  
かなあ😊



ちいさく  
なったね！

