



2019.5.1 フジオひまわり保育園

旬とは、その食材(野菜や果物、魚介類など)を食べるのに最適な時期のことです。この「最適」にはいろいろな意味があります。まず、最もおいしい時期だということ。たとえば、野菜や果物なら特有の成分を蓄積されており、また、魚なら脂がたっぷりとのっています。

生育過程で太陽や豊かな慈雨の恵みを受けて育った旬の食材はおいしく、栄養成分を多く含みます。さらに、旬にはその食品が大量に出回るので、値段が最も安い時でもあります。5月に旬を迎えるのはタケノコ、アスパラ、じゃがいも、さやえんどう、アジ、カツオ、メバル、アオリイカ、ワカメなど…四季の移り変わりを感じながら、おいしく食べて健康になりましょう。

### ★今月の世界の料理・日本のご当地グルメ★

2日・・・インド: タンドリーチキン(ケチャップとマヨドレでスパイシーな味も、食べやすくまろやかな味に♪)

22日・・・高知県: こうし飯おにぎり(ちりめんじゃことたくあん、焼きのりを混ぜた食感も楽しいおにぎりです)



## お弁当づくりのヒント♪

春の風が気持ちいいさわやかな季節になりました。行楽シーズンにお弁当を持ってお出かけをすることも多いのではないのでしょうか？お弁当作りで注意するポイントがいくつかあるので紹介します！  
保育園では秋に親子遠足を予定しております。楽しく美味しく安全に作ったお弁当で、四季を感じてみてはいかがでしょうか？

- ◇一日の食事の 1/3 の量を目安に、主食(ごはん・パン類):主菜(卵・肉・魚など):副菜(野菜類)=3:1:2くらいの割合でつめましょう。
- ◇ごはんは、酢や梅干を入れて炊く。
- ◇水分が多いといたみやすくなるため、汁気の多いおかずはキッチンペーパーで拭きとる。
- ◇つめる時は、食材を直接手で触れない。
- ◇お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く。
- ◇抗菌シートを使う。
- ◇冷ました食品をつめる。
- ◆冷めても美味しい味付けにしましょう
- ◆食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ。
- ◆料理が動かないようにしっかりとめる
- ◆味移りを考えて入れる
- ◆赤・緑・黄色で彩りよく
- ◆食べやすく小さく切る&串に刺す(ケガに注意！)

