

# 食いく・保いくだより

令和7年5月



5月に入り、入園、進級から1か月がたとうとしています。それぞれ環境が変わり、不安や緊張もあったと思いますが、新しい生活にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。

保育所生活をより楽しんでいただけるようにおいしい給食・手作りおやつをお届けしていきたいと思います。

## ★5月に旬を迎える食材★

### ひじき

ひじきの旬は4～5月ごろです。  
乾燥ひじきが一般的ですが旬の時期は生ひじきも出回ります。  
ビタミンA(β-カロテン)・鉄・カルシウム・食物繊維・ヨウ素など様々な栄養が豊富に含まれています。



### 五目磯煮

ひじきを使った五目磯煮は栄養満点です。



### ひじきサラダ

キャベツ、人参、ちくわ、コーンをマヨネーズ&醤油、すりごまであえています。

### たけのこ

たけのこは食物繊維とカリウムを多く含んでいます。特にカリウムの含有量は野菜の中でもトップクラスです。保育所給食では、頻回にタケノコを使ったメニューが登場します。

5月は岬町で採れた新鮮なたけのこを使う予定です。



### グリーンピース



4～5月に旬を迎えるグリーンピースは香りがよくおいしいと言われています。含まれる栄養素はタンパク質・ビタミンB群・βカロテン・食物繊維などです。免疫力を高め新陳代謝を円滑にし、風邪予防や便秘予防に役立ちます。

### ☆えんどう豆のさやむき体験をします☆

5月7日に保育所で、えんどう豆のさやむき体験をします。みんなでむいたえんどう豆は、翌日の豆ごはんが登場します!!



# 保育所給食ってどこで作っているの??



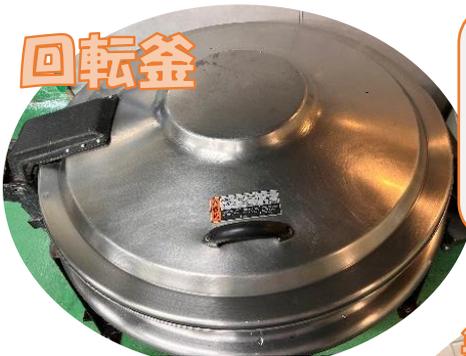
子育て支援センターの中に保育所給食の調理室があります！



町立保育所・こぐま園の給食を作っています。

その数約 300 食

## ★使っている調理器具はすべてがビッグサイズ★



回転釜

家庭でいう深鍋的なものです。レバーが付いていて回転するんですよ(\*'▽')！煮込んだり、茹でたり、炒めたりできる万能釜です。直径約 1m ある釜 3 つを駆使して調理しています。



鍋

コンロで使用する鍋は約 43 cm  
一般的な家庭鍋が 18~26 cm  
なので、約 1.5~2 倍です！  
この日は 90 枚の油揚げを茹でて油抜きしました。



炊飯器

5.5 升炊きを 2 台で炊飯して  
11 升のご飯を炊いています。



シンク



120ℓ 入るシンクに水をオーバーフローさせながら野菜を洗います。一つの野菜を 3 つのシンクで洗い、しっかり汚れを落とします。