

農園長の「食育」コラム

幼稚園もGWが明け、生活のリズムが整い通常の保育が板に付いてきたところです。5月14日(火)全園児で「ひかり畑」に「じゃがいも」の種を植え、続いて年中さんの「とうもろこし」の種、年長さんに「枝豆」の種をまき、満3・年少さんには「かぼちゃの種」をまいてもらいます。

こうして、自分たちの手で撒いた野菜たちが大きく成長するのを目で見ながら、保護者の皆さんの「愛情お弁当♥」・調理さんの「愛情給食♥」をたくさん食べ園内外で元気に遊び、心も体も逞しく育っていきます。

そこで、今年は「食育コラム」として月に何回か、給食のメニューを載せたり栄養士の川端さん・調理士の大西さんのご協力をいただいて、お家で生かせる「おいしいレシピ!!」などを載せてみたいと思います。 お楽しみに!!

Part1 5月24日(金)

「ハヤシライス ほうれん草のスープ もやしソテー トマト バナナ」



栄養士さん、調理さんの

「ひかり'S KITCHEN!!」 part1

○ ハヤシライス

「ひかり幼稚園の園児さんもしっかりたべてる人気メニュー♪」

家庭でも簡単にプロの味わいを出す隠し味を紹介します。

<砂糖類>

甘め系のハヤシライスはお子様食べやすいです。

特に黒糖なら、ミネラルやビタミンが豊富でヘルシーです。

<ウスターソース>

ハヤシライスが煮立ってきた時に加えましょう。

さっぱりした酸味+コクが出て本格的な味に!

<牛乳>

少しまろやかにしたいとき、口当たりが優しくなります。

ちなみに……

ハヤシライスの名前の由来は結構複雑!

未だ真実がわからない謎のミステリーな由来!

- ① はやしゆうてきさん(大手書店の創業者)「丸善」が最初につくった
- ② 上野精養軒のコックのはやしさんが従業員の食事に作り好評で、看板メニューにした
- ③ 「ハッシュドビーフ」の略や、「ハッシュド」がなまったもの
- ④ 注文して短時間で提供されるため、「早しライス→ハヤシライス」
- ⑤ 明治初期は「細かく切る = ハヤシ」
- ⑥ はやしさんが毎日注文した

○一緒に食べたい手軽な野菜 「もやし」!!

<一ロメモ>

・主な栄養は・・・

ビタミンC	免疫力を高める
食物繊維	お腹ポッコリ解消やダイエット効果
カリウム	血圧をさげる効果があり、循環を整える
アスパラギン酸	疲労回復効果

*カロリーも少なく、美容・ダイエットに効果がある野菜です!

<もやし料理の基本>

- ・加熱に注意 熱を加えると栄養が破壊されるので注意
(茹でるときは10秒くらいまで)
(炒めるときは、最後に入れる)
- ・生ではたべない

おすすめの食べ方

和え物	マヨネーズ・ポン酢・ごま
炒め物	野菜炒め・豚肉炒め
巻物	肉巻き・春巻き
汁物	味噌汁・スープ・ラーメン
サラダ	

今後も「食育」コラム掲載していきますので、
よろしくお願ひします!