



発行日 平成31年 4月 26日 下田部保育園

薄いピンク色の桜が咲き誇った4月ももうすぐ終わり、さわやかな新緑の季節がやってきます。

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどのお野菜がスーパーに並び始めますね。香りや味に少しクセはありますが、旬の美味しさを味わってもらうべく、今年度も「豆ごはん」として給食に登場します☆ 毎年恒例の「えんどう豆のさやむき」は、ばら組の子どもたちと行う予定です！！

そして28日からは、いよいよGWに入ります。

今年はいつもより長いお休みとなりますが、体調や衛生面の管理をしっかりとしつつ、また来月7日から元気な姿で登園してくださいね♪

食べ物から「旬」を感じよう！！！！

「旬」…という言葉をよく耳にしますね。



「旬」とは、それぞれに一番美味しく、栄養価が高くなる時期のことを言います。

最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ、本来の美味しさが味わえ、四季の違いも楽しめるのです。

(産地によって、少しずつ「旬」は異なります。)



「旬」は美味しい！！！！「えんどう豆」



★きぬさやえんどう…未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。

煮物の彩りにも最適！！！！

★グリーンピース…えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。



★スナップえんどう…グリーンピースをさやごと食べられるように改良された品種で、生長してもさやが柔らかく、甘みの強いのが特徴です。
ちなみに「スナックえんどう」ともいいますが、農林水産省の統一名称は「スナップえんどう」です。

※「スナップ (snap)」は「ポキッと折る・パチッという音」という意味を持っています。

