



2022年5月  
 はあと保育園中央  
 〒753 - 0813  
 山口市神田町4-22  
 TEL  
 083-941-5580  
[http://www.seirankai.or.jp/  
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)  
 園長 蒔 英朗

5月に入り、暑い日も増えてきましたが、まだまだ不安定な季節です。日中は気温も高くなる日も多くなってきたので、水分補給をしっかりといきましょう。

新しい環境での食事ということもあり、給食の残食も多い日がありましたが、少しずつ新しい環境にも慣れてきたのか、しっかりと食べてくれる日が増えてきました。

## お知らせ

- ・クッキング（かぜ組）  
5月17日（火）そら豆のさやむき
- ・運動会：5月27日（金）  
たいよう、ほし組さんのみ  
給食提供あります。
- ・誕生日会：5月30日

### 旬のお野菜

#### <そらまめ>

マメ科の植物で大豆やインゲン豆などと並び6大食用豆と呼ばれています。そらまめという名前は重力とは反対にさやが空に向かって実る事から名付けられたといわれています。主な栄養素はタンパク質で他にもビタミンB1、B2、食物繊維など豊富に含まれています。

### ～お弁当にも使える野菜レシピ～ ～じゃがいもとミックスベジタブルのホクホク焼き～



#### <材料> 2人分

- ・じゃがいも : 150g
- ・ミックスベジタブル : 60g
- ・マヨネーズ : 大さじ1～1.5
- ・ピザ用チーズ : 適宜

#### <作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき、乱切りにして水にさらす。
- ②電子レンジで6～7分（600W）ほど加熱し、つまようじが通ればOK。熱いうちにマッシュする。
- ③ミックスベジタブルを解凍する。（パッケージの表示にしたがって行ってください）。
- ④③に解凍したミックスベジタブルを入れ混ぜる。
- ⑤じゃがいもの粗熱が取れたらマヨネーズを加えて混ぜ、耐熱容器に入れ、表面にチーズをのせる。
- ⑥オーブントースターに入れ4分加熱する。（機種によって異なる）。チーズの表面に焦げ色が付いたら完成。

小さなカップに入れるとお弁当にもピッタリですよ。  
 じゃがいもをさつまいもにかえても美味しいですよ。



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。  
 また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

