



食育だより5月号

令和4年5月2日
西国分寺保育園
園長 加藤 幸絵
調理室 小町 熊谷
佐久間 中山



日差しが暖かくなり、さわやかな風が気持ちいい季節となりました。入園、進級から1ヶ月がたち、子ども達も新しい環境に慣れ、楽しく毎日を過ごしています。5月は連休や気温の差から自律神経のバランスが乱れ、疲労がたまったりと、体調を崩しやすい季節です。早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、健康に気を付けて過ごしましょう

赤ちゃんも同じように食べられる取り分けごはん

保育園のお迎えから帰ったら、上の子に何か食べさせて、下の子の離乳食を用意して、その後ようやく自分たちの食事作り、というご家庭もあるかと思います。子どもの料理を別に用意したりせずに子どもも同じように食べられる組み立てになっていると一度にすみます。

今月は家族みんなが一緒に食べられて、野菜が苦手なお子さんでも食べやすいスープ2品をご紹介します。

野菜のポタージュや、煮込み、スープでも最初に野菜をじっくり炒めます。この時、ほんの少し塩をふって、野菜から水分を出して臭みを抜き、甘みを引き出します。また、よく煮込むことで肉も野菜も柔らかくなり、栄養バランスにも優れているので、赤ちゃんの離乳食もすぐできますし、好き嫌いが始まったお子さんにも食べやすいと思います。

にんじんのポタージュ



材料（4人分）

- ・にんじん 2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・コンソメ 1個
- ・牛乳 300~400ml
- ・バター 15g
- ・塩、こしょう 各適量

作り方

- ①にんじんは輪切り、玉ねぎは薄切りにする。鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れて軽く塩をし、中火でしんなりするまで炒める。にんじんを加えてさらにじっくり炒める。
- ②水を材料がかぶるくらい入れて、煮立ったらアクを取り、コンソメを入れて20分ほど煮る。
- ③にんじんが柔らかくなったら牛乳を半量加えてブレンダーかミキサーでなめらかにし、残りの牛乳で好みのかたさに調節する。ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。

春野菜のスープ



材料（6~8人分）

- ・玉ねぎ 100g
- ・キャベツ 150g
- ・じゃがいも 200g
- ・セロリ 80g
- ・にんじん 80g
- ・かぶ 100g
- ・さやいんげん 60g
- ・ベーコン 60g
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・鶏のプイヨン 4~6カップ

作り方

- ①玉ねぎ、キャベツは薄切り、にんじん、かぶは8ミリの色紙切り、じゃがいも、セロリは8ミリ角に切る。さやいんげんは薄く斜め切りにし、下茹でする。ベーコンは細切りにする。
- ②鍋に玉ねぎとオリーブ油を入れて弱火にかけ、蒸し炒めする。しんなりしたら、セロリ、にんじん、かぶを入れ、ふたをしてさらに蒸し炒めする。七分どおり火が通ったら塩少々を加え、プイヨンを注いで煮立てる。
- ③②にじゃがいもを加え、さらに10分ほど煮る。仕上げに下茹でしたいんげんを加え、味をみてプイヨンと塩で調節する。