



栄養士だより



5月号

入園、進級して約2か月経ちますが、園の生活にはすっかり慣れてきましたか？
保育園給食では『地産地消』を心がけており、地域の農家の方や市内の直売所から、地元産の旬な食材を仕入れ給食に使用しています。今月は保育園に野菜などを納入していただいている直売所をご紹介します！ ※詳しい情報は小諸市ホームページをご覧ください。

<以下、写真は小諸市ホームページより>

●小諸大橋直売センター

地域の特産品の「**白土ばれいしょ**」や、**かぼちゃ**もオススメです！

住 所 : 小諸市山浦916-2

担当園: 千曲保育園



●三岡ふれあいセンター

信州伝統野菜の「**空南蛮(そらなんばん)**」や果物類(**もも**、**りんご**等)がたくさん並びます。

住 所 : 小諸市耳取651-3

担当園: 美里保育園



●グリーンロード直売所

シタスなどの高原野菜がたくさん並びます。
新鮮な**葉物類**がお手頃価格で購入できます。

住 所 : 小諸市八満1104

担当園: 東保育園、南保育園、中央保育園



●眺望一番ひしの直売所

信州伝統野菜の「**ひしの南蛮**」が並びます。
にんじんもとても良いものでオススメです！

住 所 : 小諸市菱平312

担当園: 西保育園、芦原保育園



●直売所浅間のかおり

品質の良い数多くの野菜や果物がそろいます。
いちごもとてもおいしいです。

住所：小諸市御影新田493-1
担当園：美里保育園、中央保育園、南保育園



保育園に納品はしていただいていませんが、市内には他にも、旬な野菜や果物を取り扱っている直売所があります。

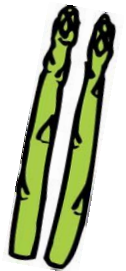
- たきばら駅直売所
- 直売すみれ屋(小諸駅構内)
- あぐりの湯直売所(あぐりの湯内)



☆5月のレシピ紹介☆

旬のアスパラを使って

～ じゃがいもとアスパラのそぼろ煮 ～



5月、6月はアスパラが旬です！アスパラには『アスパラギン酸』という栄養が含まれていて、疲労回復や、美容にも効果があります！アスパラが入ることで色合いもとてもきれいになります。

<材料(4人分)>

じゃがいも	中3個(320g)
にんじん	1/2本(80g)
玉ねぎ	1個(160g)
鶏ひき肉	80g
アスパラガス	2本(40g)
しょうが	少々(1.2g)
炒め油	適宜

●調味料

酒	小さじ2(8g)
砂糖	小さじ3(8g)
しょうゆ	大さじ1強(20g)
片栗粉	小さじ1/2(1.2g)

<作り方>

- ①アスパラの根元を切り落とし、根元から1/3ほどをピーラーでむく。
- ②じゃがいもは食べやすい大きさに乱切り、玉ねぎとにんじんはみじん切り、アスパラは斜めの薄切りにする。
- ③じゃがいもを素揚げにする。(時間が無ければ揚げずに⑤と一緒に煮てもいいです。)
- ④フライパンもしくは鍋に油を入れて熱し、ひき肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎとにんじんも加えて炒める。アスパラも加えて炒める。
- ⑤食材がかぶるくらいまで水を入れて煮る。酒、砂糖、しょうゆも加えて味付けする。
- ⑥③のじゃがいもを加えて和え、水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつけて完成！