保育所のおすすめメニュー（おやつ）

ピースおにぎり

材　料	目安の分量 こども３人分	作り方
米	１合（１５０ｇ）	**①米を洗います。** 米を洗い、ザルにあげておきます。 **②グリンピースの下準備をします。** ・生のグリンピースを使用する場合はさやから出して水洗いします。 ・冷凍グリンピースを使用する場合はさっと茹でます。 **③米を炊きます。** ①の米に分量の水を合わせ、キッチンばさみなどで切り目を入れたこんぶ、食塩、酒を加えます。 生のグリンピース、ちりめんを入れ、炊飯器で炊きます。 （冷凍グリンピースの場合は、ちりめんだけ入れて、炊きあがった後に、茹でたグリンピースを混ぜた方が色がきれいです。） **④ごまを加えて握ります。** 炊き上がったご飯にすりごまを加え、おにぎりにします。
こんぶ（だし用）	約２×５ｃｍ （1.3ｇ）	
食塩	小さじ1/8 （0.6ｇ）	
酒	小さじ1（5ｇ）	
グリンピース （実だけの分量）	２５ｇ	
ちりめんじゃこ	大さじ１強 （9ｇ）	
すりごま	小さじ1/2 （1.5ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー137ｋcal・たんぱく質 3.1ｇ・脂質 0.5ｇ・塩分 0.2ｇ）

【５月のヘルシーおやつ～旬のピースおにぎり】

子育て支援課です。毎年４月から５月になり、お店に「さや付きの豆」グリンピースや空豆などが出回ると初夏感じます。子どもたちにはできるだけ季節を感じて楽しんでほしいので、給食メニューには旬の食材が登場します。

今回は、川上保育所から、旬のグリンピースとちりめんを炊いた「ピースおにぎり」を紹介します。色合いは少し地味だし、グリンピースが苦手な子どもも多いのですが、グリンピースのさやから豆を取り出すお手伝いをしてもらうと、、、あらあら不思議！いつもは苦手なグリンピースも「ぱくっ」と食べてくれます。少し塩味の効いたおにぎりは食べると豆の甘みもよく分かって美味しい！

グリンピースの旬は４月から５月。もう生のグリンピースは出回らなくなりますが、空豆でも同じように作れますよ。豆は成長期の子どもに必要な、質の良いたんぱく質やビタミンＢ群ビタミンＣ、鉄分や食物繊維も豊富。元気な心身の基礎を作るためにとっても素敵な食材です。子どもだけでなく、スポーツをする方や疲れがとれないお父さん、貧血や便秘に悩むお母さん方の味方でもありますよ。お店でお豆を見つけたらぜひ「ピースおにぎり」を作ってみてくださいね。