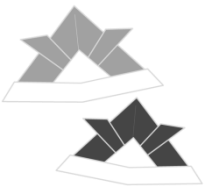
給食だより

2026年5月号



入園・進級してから1か月が経ちました。新しい環境での生活に緊張していた子供達も少しずつ慣れてきた頃でしょうか？慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃ですので体調に気を付けて元気に過ごしましょう！

今月は春先から初夏にかけて旬を迎える**新じゃがいも**をご紹介します。

新じゃがとは？

「新じゃが」とは男爵やメークインといったじゃが芋の品種ではなく、主に春から夏にかけて収穫されたじゃが芋のことを指します。一年中流通している通常のじゃが芋は秋に収穫後貯蔵庫で熟成させてから出荷されますが、新じゃがは収穫されたらすぐに出荷されます。収穫後間もない新じゃがは水分を多く含み、みずみずしく柔らかな食感を楽しむことができます。

栄養と効能

じゃが芋の主成分はエネルギー源となるでんぷんです。国によっては主食として食べられるほど栄養価に恵まれた野菜です。ビタミンC・ナイアシン・ビタミンB1などの栄養素が含まれます。
新じゃがは皮ごと食べられるため、皮に含まれるビタミンやミネラルなど無駄なく摂取することができます。

〈ビタミンC〉
細胞を構成するコラーゲンの生成に欠かせない成分です。白血球を強化しお肌や血管・筋肉・骨を丈夫にするよう働きかけます。
新じゃがのビタミンCは通常のじゃが芋に比べて4倍も含まれています。

〈ナイアシン〉
水溶性ビタミンであるナイアシンはビタミンB群の仲間です。糖質・脂質・タンパク質をエネルギーに変換するよう働きかけることで、鼻やのどの粘膜・全身の皮膚を強化します。

〈ビタミンB1〉
糖質をエネルギーに変換する際に必要な栄養素です。不足した場合糖代謝に支障が生じ、疲れやすいだるいといった夏バテのような症状に陥ります。

新じゃがのポテトサラダ

○材料○

新じゃが	300g
人参	50g
グリンピース	20g
マヨネーズ	大さじ4
塩	少々
砂糖	少々

○作り方○

①新じゃがはよく洗い皮つきのままフォークで穴を開け耐熱皿に入れて電子レンジで、潰せるくらい柔らかくなるまで加熱。
②熱いうちに皮をむいて潰して塩・砂糖を混ぜて冷ます。
③人参は1cm角に切って電子レンジで加熱して冷ます。
④グリンピースはさっと茹でて冷ます。
⑤②～④とマヨネーズを混ぜ合わせて完成！

新じゃがは水分が多いので、茹でるより電子レンジ加熱がオススメです！

小出保育園