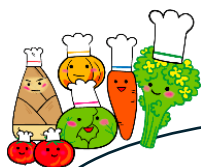


食事 24年5月



旬の野菜

子どもたちも園生活になれ『今日の給食何ですか〜』『このお野菜なんですか〜』と元気な声が聞こえ嬉しい気持ちになります。給食室では旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



グリーンアスパラ

名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

たけのこ

食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満防止の効果があります。

新たまねぎ

肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴です。血液をサラサラにしてくれます。

新じゃが

皮が薄く、全体に張りがあるものがおすすめです。水分が多く、保存がきかないので早めに食べましょう。

春キャベツ

みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富です。まるみがあるものがとても美味しいです。

給食レシピ

●春キャベツサラダ●

〈材料〉 子ども2人、大人2人分

キャベツ・・・150g→千切りにする。子どもの月齢に合わせた固さに茹でる。

きゅうり・・・70g→千切りにして、塩もみをする。

※保育園では、0,1歳児クラスはまだ固さの違うものを処理するのが難しいので、2歳になるぐらいまできゅうりを茹でています。シャキシャキ感が残らないぐらいまで茹でます。

人参・・・20g→マッチ棒ぐらいの太さの千切りにし、食べやすい固さに茹でる。

塩、ゆかり・・・適宜

〈作り方〉野菜をゆかりで和える。味を見て塩気が足りなければ塩を足す。