



給食だより

2015年

3月





あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

春です！卒園・進級に向けて体の調子を整えていきましょう！

春野菜を食べよう！

春が旬の主な野菜をご紹介します！



 <p>春キャベツ (3~5月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツは葉が薄く、柔らかいので、生食に向いています。 ・ビタミンCが豊富に含まれるので、風邪の予防や疲労回復に効果があります。 ・胃や腸の働きを助けるキャベジン(ビタミンU)を含んでいます。 ・キャベツは横浜市内でたくさん作っています！
<p>新玉ネギ (3~5月)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・新玉ネギはこの時期にしか出回らない玉ネギです。 ・皮が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。また、辛みが少なく甘みがあるので生食に向いています。 ・玉ネギは血液をさらさらしてくれる働きがあります。
 <p>たけのこ (3~6月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのこは腸の働きを助け、便秘に効果的な食物繊維が多く含まれます。 ・ナトリウム(塩分)を排泄する役割のあるカリウムを豊富に含んでいるので、高血圧に効果的です。 ・疲れをとる働きのあるアミノ酸を含みます。
<p>アスパラガス (3~6月)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・アスパラガスには、名前の通り、アスパラギン酸というアミノ酸が含まれます。これは新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。 ・血管を丈夫にする働きをするルチンが含まれるので、動脈硬化の予防に効果的です。

和風サラダ

材料(大人2人・子ども2人分)

- ・鶏のささみ 30g
 - ・春キャベツ 1/6カット
 - ・きゅうり 1本
 - ・にんじん 1/4本
 - ・カットワカメ 10g
- A {
- ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酢 大さじ1 と 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・塩 少々



作り方

- 鶏のささみは茹でてから、フォークでほぐす。
- 春キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにする。
- カットワカメは水に戻しておく。
- Aを混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ~ を混ぜ合わせて、完成！



春キャベツは甘みがあり、子どもたちにも人気のメニューです！市内産のキャベツを食べましょう
また、旬の生ワカメが手に入れば、さらにおいしくなりますよ！

★給食レシピ★



エネルギー：22kcal(子ども1人分)、44kcal(大人1人分)