

2016年

3月



給食だより

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

だんだん暖かくなってきました！冬場にため込んだ老廃物などを体から出して活動に備える時期です。肉や魚などのタンパク質と食物繊維やビタミンなどを豊富に含んだいろいろな種類の野菜をバランスよく食べると、栄養素が体内に効果的に取り入れられます。

卒園・進級に向けて体の調子を整え、元気なからだづくりをしていきましょう！

春野菜をたくさん食べよう！



<p>・ふきのとう (2~3月)</p> <p>春の訪れとともにいち早く芽を出す山菜です。独特の香りと苦味が特徴で、この苦味が新陳代謝を促進してくれます。ビタミン類やカルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。てんぷらや、味噌汁、網焼き、煮物、ふきのとう味噌などがおすすめです。</p>	
<p>・菜の花 (2~3月)</p> <p>ビタミンCが豊富で、さらにビタミンA、B1、B2、カルシウム、鉄分などの栄養素もバランスよく含んでいます。辛し和え、炒め物、てんぷらなどがおすすめです。</p>	
<p>・新玉ネギ (3~5月)</p> <p>通常の新玉ネギは保存性を高めるために、皮を乾燥させて出荷しています。新玉ネギは採れたてをそのまま出荷するので肉厚でやわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。また、辛みが少ないため生食にも向いています。</p>	
<p>・春キャベツ (3~5月)</p> <p>春キャベツ(丸くて巻きのゆるいもの)は軽くてふんわりやわらかく、甘みが強いのが特徴です。ビタミンCやビタミンUを多く含み、強い抗酸化作用があり、食物繊維も豊富です。千切りとしてカツなどの付け合わせ、塩もみ、浅漬け、サラダがおすすめです。</p>	



キャベツとツナのナムル

(子ども1人: 47kcal 大人1人: 94kcal)

☆材料☆ (子ども2人・大人2人分)

- ・キャベツ 1/4個
- ・ツナ 1缶
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩 ふたつまみ



☆作り方☆

- 1 キャベツを一口大に切る。
- 2 ツナ缶を開け、油をしっかりきる。
- 3 ごま油、塩を入れて混ぜてできあがり！



甘くてみずみずしい春キャベツは、シンプルな味付けでとても美味しいです♪