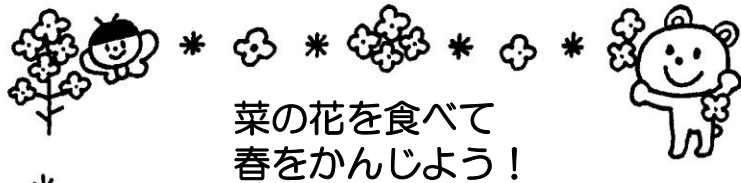
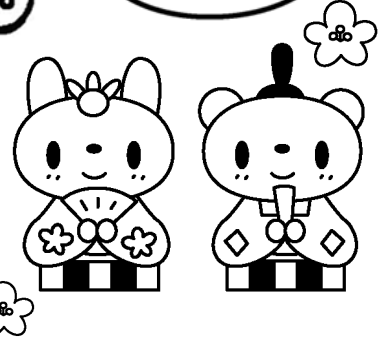


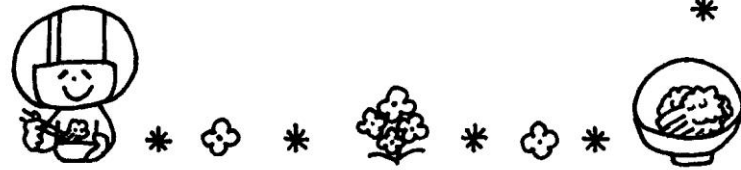


柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきて、散歩に出かけるよちよち歩きの子どもたちを目にすることが増えてきました。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。



菜の花を食べて 春をかんじよう！

菜の花は春に出回る食材のひとつです。ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



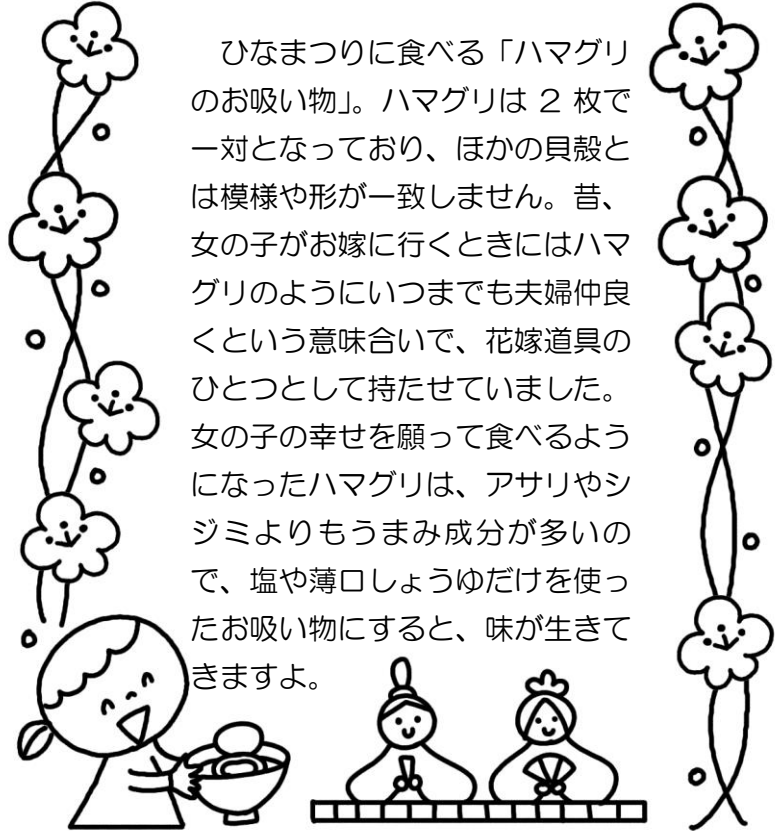
小魚をたべよう♪

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラスやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいですね。

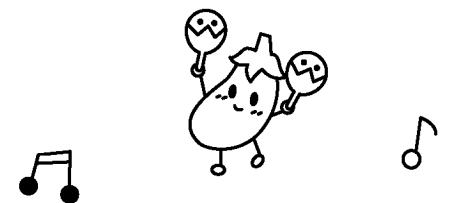


ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリは、アサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきますよ。



食のなぞなぞ



はがくさくなる

やさいってなあに??



給食室おすすめレシピ



☆3月1日(木)提供☆
鶏肉とごぼうの旨煮

ごぼうを酢水につける際は、
15分以上つけると固くなってしま
いますのでつけすぎに注意です！



材料<大人2人・子ども2人>

鶏肉・・・230g

ごぼう・・・200g(1本)

※ごぼうはアク抜きのため、
酢水にさらしておく。

人参・・・160g(小さめのもの1本)

しいたけ・・・10g(1個)

白滝・・・80g

A { 濃い口しょうゆ・・・30g(小5)
三温糖・・・18g(大2)
かつおだし・・・100ml(カップ1/2)

<作り方>

1. 鶏肉は一口大にカット、ごぼう・人参は食べやすい大きさに切り、しいたけはスライスにする。
2. 白滝は下茹でし、軽く切っておく。
3. 鍋か深めのフライパンに油(分量外)を熱し、鶏肉を炒める。
4. 鶏肉の色が変わってきたら A を加える。
5. ごぼう・人参・しいたけ・しらたきを加え、具材がやわらかくなるまで煮込んだらできあがり★



☆3月13日(火)提供☆
野菜スープ

材料<大人2人・子ども2人>

南瓜・・・180g(1/6個)

玉ねぎ・・・40g(1/5個)

A { コンソメ(無塩)・・・6g(大1)
薄口しょうゆ・・・6g(小1)
食塩・・・6g(小1)
三温糖・・・3g(小1)
水・・・600ml(3カップ)

<作り方>

1. 鍋に水を入れて湯を沸かす。
2. 南瓜は一口大に、玉ねぎはスライスにする。
3. 南瓜は蒸すか茹でておく。
4. 1の鍋に玉ねぎを入れ、火が通ったら A を加える。
5. 最後に3の南瓜を加えてできあがり★

