



おいしいへや通信

令和2年度3月号 若葉保育園



いよいよ、今年度最後の月になりました。

子ども達には、ひな祭りや卒園式など、今年度最後の行事を楽しんでほしいですね。

また、今月は人気メニューをたくさん準備しています。特にゆりぐみさんには、保育園での最後の給食を楽しんでほしいと思います。

保護者の皆様には、今年度も保育園給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。



栄養満点！

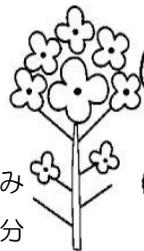
春野菜で健康に！！

菜の花、竹の子、ふき、わらびやうどなど、苦みのある味が特徴の春野菜ですが、この苦みの成分は老廃物を体の外に出す働きや、新陳代謝を促す働きがあります。

また、ビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復にも効果的です。

春先に多い皮膚や粘膜のトラブルの解消、便秘予防にも効果が期待できそうですね。

積極的に食べて、春から健康になりましょう。



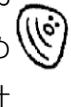
貧血予防に！旬のあさり

あさは、貧血予防に効果的な食材です。

貧血は、息切れや疲れやすさ、集中力の低下、食欲不振を招いたり、脳の成長に影響したりしますので、積極的に献立に取り入れましょう。

口を固く閉じている新鮮なものを選び、傷みやすいのでその日のうちに食べるのがおすすめです。うまみ成分を逃がさないように、味噌汁

や酒蒸し、炊き込みごはんなどで美味しくいただきます。



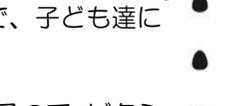
いちごはビタミンと繊維がたっぷり！

いちごは、ビタミンCが多い果物。

甘くて手軽につまめるので、子ども達にも大人気ですね。

また、主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。

赤くてかわいいいちごを食べて免疫力を高めましょう。



今日の献立より

春野菜をたくさん食べられる

「菜の花と新玉ねぎのかき揚げ」

<材料>

菜の花 新玉ねぎ 人参 ジャガイモ 三つ葉 天ぷら粉 小麦粉

<作り方>

1. 菜の花、三つ葉は2~3cmに、新玉ねぎはスライス、人参とジャガイモは短冊切りにし、全ての野菜を合わせておきます。
2. 天ぷら粉は袋に記載された分量の水で溶いておきます。
3. ①に全体的に小麦粉を薄くまぶし、②と合わせます。
4. 熱した油に③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに落とし、カリッとなるまで揚げます。
軽く塩を振って、熱いうちにいただきます。