



ランチルーム



平成 31 年 1 月 4 日

梨の花保育園
給食だより第64号

今月のお野菜



白菜

今月のお野菜「白菜」について紹介します。

〈栄養〉

ビタミンC、カリウムが多く含まれています。ビタミンCは風邪予防に有効ですが、水に溶けやすく熱に弱い為、茹で白菜のビタミンC量は生で食べる時の半分になってしまいます。一夜漬けやサラダなどいろいろな調理法でしっかり栄養を摂りましょう。

〈効果・効能〉

むくみの解消や、肌荒れ、便秘にも作用があるといわれています。

〈美味しい白菜の選び方〉

- ・重量があり、先端の葉が緑色しているものを選びましょう。
- ・白菜は立てた状態で保存すると長持ちします。



白菜メニューを紹介します



今が旬の白菜を使ったメニューです。とてもシンプルな味付けで最初はなかなか進まない子も多かったのですが、最近は良く食べるようになってきました。今の季節は野菜が甘いのでとても美味しく出来上がります。

即席漬け

材料 4人分

白菜	大1/10個
きゅうり	1本
人参	1/3本
酢	大さじ 1
塩昆布	5g

作り方

- 1.白菜はざく切り、きゅうりは輪切り、人参はいちょう切りにします。
- 2.野菜を鍋でゆで、やわらかくなったらザルにあげ、流水で冷やします。
- 4.野菜を絞りボールに入れ、酢、塩昆布を入れよく混ぜたら出来上がりです。

収穫祭



11月29日に収穫祭をしました。野菜の収穫から始まり丁寧に野菜を洗い、葉をちぎったり、包丁でカットしたり野菜と触れ合った1日でした。おやつで食べた「豚汁」は野菜の甘味たっぷりで心も体も温まり、子どもは笑顔いっぱい美味しく食べていました。



松峰苑のおばあちゃんに見てもらいました。



1月の食育・給食



給食目標

園全体「三角食べをしよう」「お正月・七草について」
日本の行事食について伝えていきます。

1月 7日(月) 七草メニュー

1月 31日(木) お誕生日メニュー

