



ランチルーム



平成 31 年 2 月 1 日

梨の花保育園
給食だより第 62 号

今月のお野菜



れんこん

今月のお野菜「れんこん」について紹介します。サラダ、炒め物、煮物と幅広い調理法があり味にくせもないのでいろんな食材と組み合わせて味わうことのできる野菜です。

〈栄養・効果〉

ビタミンCが豊富で疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。そしてれんこんの灰汁にはポリフェノール類が含まれており、消炎止血作用があるとされています。

〈美味しいれんこんの選び方〉

- 太い物で持ったときにずっしりと重みを感じるものが水分をしっかりと含んでいて美味しいと言われています。また、表面にツヤがあり傷がついていないものを選びましょう。
- 保存は冷蔵庫に入れ変色する前に食べるようにしましょう。

れんこんメニューを紹介します



子ども達が大好きなメニューです。マヨネーズで味付けをしますが、しょうゆとかつおぶしを入れ和風味のサラダとなります。

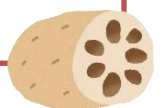
れんこんサラダ

材料 4 人分

れんこん	中 1 節 g
きゅうり	1/2 本
人参	1/3 本
ツナ	1 缶
コーン	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2
かつおぶし	1/3 袋

作り方

- 1.れんこん、にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにします。
- 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。
- 3.れんこん、きゅうり、人参、しょうゆ、かつおぶしを混ぜます。
- 4.野菜を絞りボールに入れ、ツナ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、かつおぶしを入れよく混ぜたら出来上がりです。



1月の活動・畑の様子



1月7日におもちつきをしました。大きな杵と臼にみんなびっくり。ふかしたもち米をついでいくうちにみんなが大好きなおもちになってきました。つきたてのおもちはそう組が一口サイズに丸め、おやつ「お雑煮」になりました。これからも季節の行事を楽しんで行きたいと思えます。



2月3日は節分です



保育園では2月1日に節分集会をします。当日の給食は「大豆」や「いわし」を使用したメニューでおやつには「恵方巻き」をみんなで食べます。

大豆には昔から悪い物を追い払う力があると言われており、また、いわしには焼く時の煙や生臭い物を鬼が嫌うとの言い伝えがあります。今年も元気に過ごせるように給食をたくさん食べて鬼をやっつけたいと思えます。



2月の食育・給食



給食目標

園全体「姿勢よく食べよう」「節分について」

行事食にいわれについてお話していきます。

2月 1日（金）節分メニュー おやつで恵方巻きを食べます。

2月21日（木）お誕生日メニュー

