

給食だより 4月



令和5年度 4月

ご入園・ご進級おめでとうございます！風もだんだんと暖くなり春の気配を感じさせます。春の訪れや新しいお友達、新しい場所といった環境の変化にワクワク・ドキドキの新学期のスタートです。栄養管理課では、子どもたちにいろいろな食材を知ってもらい、好きなものが増え、苦手なものが減るような給食を作っていきたいと思います。

淡色野菜



風邪をひきにくくする
免疫力を高める
太りにくくする

緑黄色野菜



骨と歯を丈夫にするサポート
肌をきれいにする
イライラを鎮める

美味しいトマトとほうれん草の選び方

トマトは果頂部(おしりの部分)に放射線状の筋が多いものほど甘みが強く味が良いと言われています。ほうれん草は根本の赤みが強いものがおすすめ！根本は骨の形成に必要なマンガンが豊富なので捨てずに利用しましょう。



淡色野菜におすすめ！

サラダ・おろし

生で食べるとビタミン C を残したまま食べることができます。なるべく新鮮なものを選びましょう。

煮物・スープ

カサが減って一度に多くの量を食べられます。栄養が煮汁に流れ出たりするので、煮汁ごと食べられる工夫をしましょう。

緑黄色野菜におすすめ！

炒めもの・揚げ物

色の濃い野菜は油との相性が抜群！炒めたり、揚げたりすると栄養の吸収が良くなります。

甘くて美味しい！春キャベツのトマトスープ

【材料 2 人分】

- ・春キャベツ: 4 枚
- ・ソーセージ: 4 本
- ・トマト: 1 個
- ・刻みパセリ: 適量
- ・オリーブオイル: 大さじ 1
- ★スープ
- ・水: 400cc
- ・塩: 小さじ 1/3
- ・胡椒: 少々
- ・コンソメ: 小さじ 1/2



【作り方】

- ①春キャベツ・ソーセージ・トマトを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ソーセージを中火で1分程炒める。
- ③春キャベツを加えてしんなりするまで炒め、トマトを加えて3分程炒める。
- ④★(スープ)を加えて煮立たせ、蓋をして弱火で 7~8 分煮る。
- ⑤器に盛り、パセリをちらして完成。

旬の『新玉ねぎ』を加えてより美味しく

