



ご入園・ご進級おめでとうございます。

4月は新しい生活のスタートの月ですね。新しい部屋、新しい先生に、子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか？環境の変化で体に疲れがたまりやすい季節です。しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱいにご過ごしたいですね。

献立表のみかた

献立表を毎月配布します。献立表には毎日の献立名、食材、栄養価を載せています。

献立名 朝のおやつ 昼食 3時のおやつ

材料名 その日の給食に使用する食材を、その働きによって3つのグループに分けて表示しています。

栄養価 エネルギー、タンパク質、脂質量を載せています。



にじぐみ前の献立ショーケースに毎日の献立を展示していますので、送迎の際にぜひご覧ください。

旬の野菜 「春キャベツ」



●栄養

ビタミンC、Kを豊富に含んでいて風邪予防、疲労回復、肌荒れに、ビタミンUには潰瘍の予防に効果があり、胃腸薬や栄養ドリンクの原料にもなります。

●選び方

ずっしりと重みがあるもの、芯が太すぎないものを選びましょう。切り口が新しいもの、みずみずしい外葉がついているものが新鮮です。

●保存法

ビニール袋などに入れて、キャベツが呼吸できるようにゆるく口を結びます。切ったものを保存するときは一度水にさらし、水気を切ってから密閉して保存します。切り口が変色するので次の日までに食べ切りましょう。

●調理法

生のままでサラダや揚げ物の付け合せに、炒め物、ロールキャベツやポトフや鍋物、スープ。酢の物や浅漬け、焼きそばや焼き肉、お好み焼きなどいろいろな料理に使えます。



菜の花和えの作り方

4人分

- ・ほうれん草 100g
- ・たまご 70g
- ・マヨネーズ 30g
- ・もやし 40g
- ・サラダ油 2g



- ① ほうれん草、もやしは下茹でし、3センチほどの長さに切って絞っておく。
- ② 卵は溶きほぐし、サラダ油で炒めて炒り卵にする。
- ③ ①と②をマヨネーズで和える。

