

## 3月の給食だより

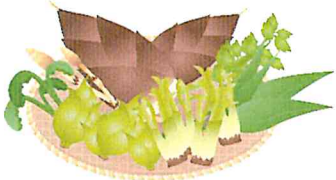
### 春野菜の“苦味”を食べてみよう！

草木が芽吹き暖かくなってくる春は、苦みのある野菜が旬を迎えます。古くから「春は苦味を摂ると良い」とされています。春野菜を食べる習慣には苦みで体を目覚めさせたり、新陳代謝を促すという昔からの知恵が込められています。また春の野菜は柔らかくみずみずしい体に良い成分をたっぷり含んでいます。子どもには苦味があると食べにくいと思いますが、しゃぶしゃぶ風にしたお肉と和えたり、ツナ缶と一緒に和えたりすると食べやすくなります！



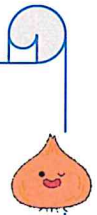
### 代表的な春野菜

キャベツ 玉ねぎ じゃがいも たけのこ  
アスパラガス エンドウ豆 菜の花



### ☆苦味のある野菜☆

ふきのとう タラの芽 こしあぶら  
うど わらび こごみ 山椒



### 春野菜を使ったパリパリサラダ

- ①お好みで春野菜を茹でたり、生で食べられるものは野菜を手でちぎったりしてお皿に盛り付けます。
- ②餃子の皮はフライパンで表面に焦げ目がつく程度に焼き、手で触れるくらいになったら①で盛り付けた野菜の上にちりばめます。
- ③お好きなドレッシングをかけて召し上がれ！

餃子のパリパリ感が子どもには喜ばれると思います！

紹介したサラダに使った食材は茹でた豚肉、  
キャベツ、薄くスライスした玉ねぎ  
ふきのとう  
(苦味のある野菜は茹でてから、細かくきざ  
むと食べやすくなります)

## ☆2歳児さくら組 すずかステラ作り☆



まぜまぜ〜♪

焼けたかな☆



たこ焼き器を使ってみんなで鈴カステラづくり☆  
 材料を入れて一人ひとり泡だて器で混ぜました！  
 焼いている間はいい匂いがしてきて「早く食べたいよ」と  
 待ち遠しかった様子(^^♪  
 皆で美味しく頂きました！



## ☆3歳児なでしこ組 恵方巻作り☆



節分ってこともあり、みんな  
 なで恵方巻を作ったよ！！  
 自分で巻き巻きしておいしく  
 頂きました♪  
 また作りたいたいという子も  
 多かったです☆



上手に巻けたね!(^^)!



恵方巻できた!