

『給食だより』 5月号

春の野菜について



春が旬の野菜には、春キャベツ・アスパラ・グリーンピース・新玉ねぎ・新にんじん・新ごぼう・小かぶなどがあります。栄養価をご紹介します。

- 春キャベツ... 胃炎や潰瘍の回復に効果のあるビタミンUが含まれ、
ビタミンC、アミノ酸、カルシウムが豊富です。
- アスパラ... カロテン、ビタミンC、E、Bが多く含まれ、疲労回復、スタミナ増強に
効果のあるアミノ酸の一種アスパラギン酸を多く含みます。
- グリーンピース... 栄養価の高い野菜でたんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB群を含む。
旬の味は格別です。
- 新玉ねぎ... コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにします。
- 新じゃが芋... ビタミンCが、豊富です。蒸かして食べると良いです。
- 新にんじん... カロテンが豊富に含まれ、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くします。
- 新ごぼう... 香り高く、柔らかで食物繊維が多く、カリウム、マグネシウムなどのミネラルを多く含みます。
- 小かぶ... 丸い実の部分は、ビタミンCやカリウムを多く含みます。
葉の部分は、カロテン、ビタミンB、カルシウムが豊富です。

保育園では、春野菜をお味噌汁やお浸し、ソテー、煮物などにたくさん使用しています。かぶの葉も汁ものに入れて柔らかく煮て食べます。

4月の献立で子どもにも人気で簡単！栄養たっぷりの「にんじん金平」をご紹介します。

<p><材料>子ども10人分</p> <p>人参 200g しらす干し 50g 油 適量 (ごま油を使用すると更に美味しく出来ます)</p>	<p><作り方></p> <p>人参は短い千切りにして、油で炒める。 がしんなりしてきたらしらす干しを加えてさらに炒める。 混ぜ合わせたら出来上がり！！</p> <p>しらす干しの塩分で、味付けなしで作れるとっても簡単なメニューです！！ 白いりごまを最後に入れると栄養価もアップします。 大人はお好みでしょうゆをいれても美味しいです。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------