

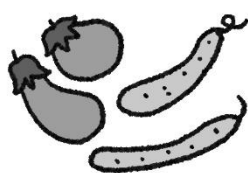


給食だより

ほくしんこども園

「育てる」「ふれる」「食べる」で食育! プランター菜園

普段、調理された物を食べる子どもにとって、野菜の育ちを見たり、ふれたりすることで愛着がわき、そこから食が進むことがよくあります。「栽培期間が短い」「手間が少ない」「ある程度の収穫が見込める」野菜から、ぜひ試してみましょう。



おすすめ野菜

キュウリ、ナスは、苗を植えてから1～2か月で収穫できるのでおすすめ。

室内でもできる

バジル、ミント、大葉などのハーブ類は、室内でも水やりすれば、すぐに育つ。



お手軽栽培キット

最近は、手軽栽培キットも。枝豆やシイタケ、リーフレタスなど、さまざまな物がある。

毎日の水やりをお願いしてみましよう。少しずつ葉や実がなる変化が見て取れます。



新じゃがでつくろう ポテトサラダ

材料 4人分

じゃがいも・・・3個
たまねぎ・・・1/4個
きゅうり・・・1/2本
にんじん・・・1/2本
ハム・・・1枚
マヨネーズ・・・大さじ3
さとう・・・小さじ1
塩・こしょう

つくりかた

- ①じゃがいもは、皮をむいて1cmの厚さに切り水にさらす。にんじんは、いちよう切り、たまねぎは、うすぎり、胡瓜は、薄い輪切りにし塩をふる。ハムは1cm角に切る。
- ②鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れ柔らかくなるまでゆで、水気をきってつぶす。
- ③にんじんとたまねぎも下茹でする。
- ④材料が冷めたら、ボールに入れ、マヨネーズとさとう、塩コショウで味をととのえる。マヨネーズは、好みで調節してください。

ソラマメ

空に向かって伸びるように育つ姿から名前がついたと言われる「ソラマメ」。ふかふかしたさやに包まれた豆には、バランスよく栄養が含まれています。

うれしい栄養

- ★たんぱく質…筋肉や皮膚、内臓などを作る
- ★ビタミンB群…疲労回復や、代謝向上に
- ★カリウム…むくみ予防や塩分排出を助ける



保存のポイント

ソラマメは、収穫から時間が経つと、栄養も味も低下してしまいます。選ぶときは、さやがきれいな緑色のものを。買ってきたらすぐに、茹でる・蒸すなどの加熱処理をします。食べきれない場合は、加熱後に冷凍保存します。

