



給食だより



3月号

2020. 2. 28

ひまわりさかえこども園

冬の寒さもやわらぎ、春の訪れを感じるようになってきました。気が付けばもう3月。今年も残すところあとわずかとなりました。4月の頃と比べると、どのクラスもたくさん食べてくれるようになり、子ども達の成長を感じています。クラスの友達との残り少ない給食の時間を楽しんで食べてもらいたいです。



干し野菜のパワー

今年の冬は暖冬の影響で根菜類や葉物野菜が例年に比べて値下がりしています。家計には嬉しいかぎりですが、成長しすぎて廃棄するなど農家にとっては厳しい状況もあるようです。そんな時におすすめするのが干し野菜です。切干大根や干し椎茸が一般的ですが、セミドライと言って半乾きにして食べるやり方もあるようです。

干し野菜のメリット

●栄養価がアップ

ビタミンD・B群、カルシウム、鉄分がアップされる。ビタミンDは日光を浴びると生成されますが、日照時間の少ない冬は干し野菜を食べるのが最適。

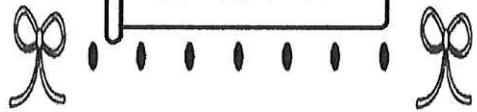
●旨味がアップ

干すことで水分が抜け野菜の旨味が凝縮されると共に、アミラーゼ（酵素）が活性化されてでんぷんを分解し、糖を作り甘みが増す。

●保存性がアップ

野菜の種類によってカラカラになるまで風通しのよい所に数日間干す。セミドライなら半日程度乾かし冷蔵庫に保存。食材を切って干すので、調理にすぐ使えるので便利。

リクエストメニュー



ゆり組さんが給食を食べてくれるのもあと一か月となりました。事前にリクエストを聞いて3月の献立に入れさせてもらいましたので楽しみにしてください。小学校に行っても好き嫌いをせずにたくさん食べて学校生活を楽しくしてもらえたらと思います。



- ★カレーライス
- ★わかめご飯
- ★焼きそば
- ★コロケ（チーズ）
- ★クリームシチュー
- ★唐揚げ
- ★白身魚のオーロラソース
- ★ウイナーポテトのオープン焼き
- ★もやしナムル
- ★パンサンデー
- ★マーボー春雨
- ★豚汁
- ★キャベツのゆかり和え
- ★野菜スープ
- ★白菜スープ
- ★チーズトースト
- ★あべ川マカロニ
- ★アメリカンドッグ
- ★おふラスク
- ★ポップコーン
- ★フルーツポンチ
- ★フライドポテト
- ★イチゴケーキ



おふラスク



(作り方)

材料(4人)

- お麩・・・40g
- 砂糖・・・24g
- マーガリン・・・40g

- ① オープンを175度に予熱する
 - ② マーガリンを溶かした後、砂糖と混ぜておく
 - ③ お麩と②を混ぜ合わせる
 - ④ 175度のオープンで13分焼く
- ※ ご家庭のオープンによって火加減と時間を調節してください



人気のおやつのひとつです。おうちでもぜひどうぞ。