

厳しかった寒さが和らぎ、ぽかぽかと春の陽気を感じられるようになりました。寒い冬を耐えしのぎ旬を迎えた野菜たちはやわらかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。春の旬を存分に味わいましょう。

おもいっきり給食

〈材料〉 <さけの混ぜ寿司>

大人2人子ども2人分 乳・卵・小麦不使用のレシピです。

米	280g
こんぶ(だし用)	1.6g
酢	5.6g
砂糖	5.0g
食塩	1.2g
さけ	224g
いんげん	56g
コーン	72.8g



- 炊飯器に米と規定量の水とこんぶ(切れ目を入れる)を入れ炊く。
- 鍋に酢、砂糖、塩を入れ加熱し、よく混ぜ、すし酢を作る。
- さけは、焼いた後、細かくほぐす。
- いんげんは、食べやすい大きさに切り、茹でる。
- コーンは、茹でる。
- 1の米が炊き上がったら、2を回し入れ、ご飯をつぶさないように切るようによく混ぜる。
※酢を混ぜた後、うちわ等で冷ますと味の馴染みが良くなる。
- 6に3、4、5を混ぜる。

旬の食材



キャベツ

キャベツに豊富に含まれているビタミンCは熱に弱く、カリウムも水に流れてしまう性質があるため、サラダや和え物など、生で食べるのがおすすめです。



菜の花

ビタミンのほか、カルシウムが豊富でほうれんそうの約3倍も含まれています。子どもには苦みが強いため、水にさらしたり下茹でをしたり、味噌やチーズなどと一緒に和えるのがおすすめです。



キウイ

ビタミンCとEがたっぷり含まれており、この2つのビタミンは一緒に摂ることで相乗効果を発揮します。抗酸化作用があるので、乾燥しがちな春先の肌荒れ対策にもうってつけの果物です。

2月の食育活動

いまから
まくよ!

2月は「恵方巻き風トルティーヤ」を作りました。外はふんわりパンケーキ生地、具材はツナ、ほうれんそう、にんじん。くるっと巻いたら完成です! ちょっと変わった恵方巻、好評でした♡



おいしい♡



できたかなあ。

