

給食だより

2025年5月 岡部聖母保育園

昼間は汗ばむほどのいい天気で、給食室からも、子どもたちが楽しそうに走りまわったり三輪車に乗ったりして遊ぶ元気な姿が見られます。
窓越しに今日の給食は何ですか〜？と聞きに来る子や、給食の出来ていく様子をじ〜っと見ている子など、みんな給食を楽しみにしてくれています。



栄養豊富！キャベツを食べよう



一時は値段が高く、なかなか手が出せなかったキャベツでしたが、やっと値段が落ち着いてきましたね。
5月は、春キャベツが旬を迎えています。
春キャベツとは秋に種を蒔き、春〜初夏にかけて収穫されるキャベツのことです。
水分を多く含み、柔らかく、また水溶性のビタミンが豊富な為、生で食べたり、短時間で調理するのがお勧めです。
ビタミンC（風邪予防・疲労回復）、ビタミンU（別名：キャベジン（胃酸の分泌を抑えたり、粘膜を修復）、食物繊維など、様々な栄養素を豊富に含みます。

甘くて美味しい春キャベツの選び方

- ①軽くて、丸く、小さいもの。大きな春キャベツは育ちすぎて、春キャベツの良さである葉質のやわらかさが失われている。
- ②葉の巻きがゆるいものは中身の葉も柔らかく美味しい。
- ③葉先がみずみずしくピンとしたものが新鮮。
- ④切り口が小さくて変色していないもの。
芯の大きさが500円玉より大きいものは、育ちすぎて葉が硬くなっている。

※春キャベツは傷みやすいので早めに使い切りましょう。



☆☆☆☆☆☆☆☆ 保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆☆☆☆☆☆☆☆

キャベツの甘酢和え

＜材料：幼児 2人分＋大人2人分＞

- ・キャベツ 90g
- ・きゅうり 中1本
- ・みかん缶 70g
- ・酢 大さじ1弱
- ・砂糖 小さじ2強

【作り方】

- ① 酢と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② キャベツは短冊切り、きゅうりは半月切りにする。
- ③ それぞれ茹でた後、流水で冷まし、よく水気を切る。
- ④ ①の調味料に③と、水気を切ったみかん缶を合わせる。

みかんが入る事で、食べやすい甘酢和えになります。
子ども達にも人気の副菜です。
ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さいね。

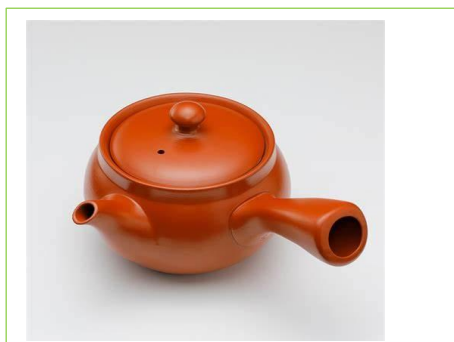


しょくいく くいず

おちやの おいしい きせつです。

こんげつは おちやの くいずに ちょうせんしてね。

① おちやを いれる どうぐは どれかな？



② りょくちやは どれかな？



③ おちやを のむと からだに どんな いいことが
あるかな？ (したの えが ひんとだよ)

