



# 食育だより



北方なかよし保育園  
2022.3.1

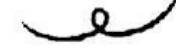
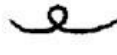
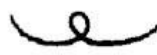
早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月となりました。毎日の給食の中でも食べられるようになったものがあつたり、食べる量が増えたりと子どもたちの成長を感じることができました。「今日の給食なにー?」「給食おいしかったよ」などの子どもたちからの言葉に喜び、励みになっています。これからも、おいしい給食が提供できるよう取り組んでいきたいと思ひます。



## おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミン C、E、βカロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっているものが甘くて柔らかい印です。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



## ☆ 鮭ちらしずし ☆

(4人分)

米	200g	㊦卵	40g
水	240g	塩	0.4g
出し昆布	1g	砂糖	4g
		油	適量
鮭フレーク	50g		
しらす干し	10g	㊧酢	16g
胡瓜	40g	砂糖	10g
白ごま	8g	塩	1g

(作り方)

- ①米を研ぎ、だし昆布を入れて炊く。
- ②㊦の材料を混ぜ合わせいり卵をつくる。
- ③㊧の材料を鍋に入れ煮立たせすし酢を作り、冷ましておく。
- ④胡瓜を線切りにし、塩もみをしてしぼる
- ⑤ご飯が炊けたら熱いうちに③を入れ冷ましながらしゃもじで切るように混ぜる。
- ⑥⑤にいり卵、胡瓜、鮭フレーク、しらす、白ごまを入れて混ぜ合わせる。

