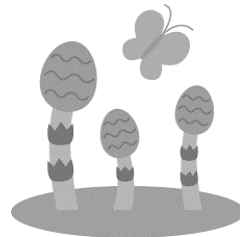


給食だより

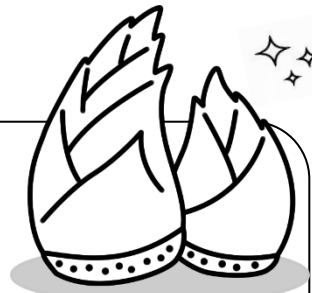
2022年3月号



ひざ あたたか かん せつ はや こんねんと さいご つき
陽射しが暖かく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。

この1年で子供たちは心も身体も大きく成長しました。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり、食べる量が増えたりなど成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。また新たなステップを元気に踏み出せるように、栄養たっぷりの食材を食べましょう！

こんげつ がつ しゅん はる やさい しょうかい
今月は3月が旬でもある春らしい野菜、たけのこをご紹介します!!



見分け方

- ◇ 穂先の色が黄色のものを選びましょう。
- ◇ 切り口の色がより白く、みずみずしいものを選びましょう。
- ◇ より重いものを選びましょう。軽いものは水分が無くなり、鮮度が落ちています。
- ◇ 形がすんぐりして皮の色つやが良く、できるだけ薄い茶色のものを選びましょう。
- ◇ 根元の赤い粒々が小さくて少ないものほどやわらかいです。

ほか たくさん
他にも沢山☆

栄養と効能

→チロシン

たけのこに含まれる代表的な旨味成分です。このチロシンには、脳を活性化させて、やる気を出させる効果があると言われています。

→カリウム

カリウムは野菜全般に含まれているミネラルで、たけのこにも多く含まれています。カリウムには、塩分の吸収を抑制する効果があると言われており、高血圧予防への効果が望まれています。体内の水分バランスを整えてくれるので、むくみ改善にも役立つことがあります。



たけのこごはん（炊き込み）

●材料●

- 米…2合
- たけのこ…150g
- 油揚げ…1枚
- 醤油 砂糖…各大さじ1
- 酒 みりん…各大さじ2
- 白だし…大さじ4

●作り方●

1. たけのこ、油揚げを短冊切りにする。
2. 米を研ぎ、30分浸す。
3. 窯に調味料をすべて入れる。
4. 窯に米を入れ、2合の線まで水を入れてよくかき混ぜる。
5. 具材を入れて炊飯のスイッチを入れる。
6. 炊きあがったら、ごはんを混ぜれば完成です！



子ども達の笑顔のために