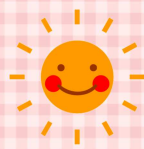


園庭の河津桜が
咲き始めました



厳しかった寒さも、日に日に和らいでいくのを感じます。早いもので今年度も残りわずかになりました。年長組の子どもたちは、卒園式の練習が始まりました。まだまだあどけなさが残る子どもたちですが、練習の時間はどこか凛とした表情を見せ、大きくなったなと感じます。小学校という新しい場所で自分らしさを発揮して世界を広げてほしいなと願っています。



11月の中旬に種まきをしてから約4ヶ月が過ぎました。年明けは例年より気温が下がり雪も降りましたが、寒さを乗り越え「春野菜」が大きく育っています。これからの季節、「春野菜」がスーパーにも並びます。そこで、今回は「春野菜をおいしく食べよう！」というテーマで給食の先生のおすすめレシピを紹介します。



プランターで育てている春野菜。間引きすると、小さくても立派な人参とカブの形でした。

納谷先生おすすめ！

「新玉ねぎのまるごとスープ」

＜材料：4人分＞

- ・新玉ねぎ 4個
- ・ベーコン 4枚
- ・A(水 600cc+コンソメ 2個)
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・パセリ 黒コショウ 少々

電子レンジを使う
と時短にもなり簡単
に作れます！



＜作り方＞

- ①玉ねぎは皮を剥きラップに包んで電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ②ベーコンは細めの短冊に切る。
- ③鍋にオリーブオイル、②のベーコンを入れ1分程中火で炒める。Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ④コンソメが溶けたら、①の玉ねぎを加えて3分煮る
- ⑤器に盛り、パセリ、お好みで黒コショウを入れる。

離乳食にもどうぞ！

「春キャベツとしらすの焼きうどん」

＜材料：2人分＞

- ・春キャベツ 80g
- ・ゆでうどん 160g
- ・しらす干し 20g
- ・ごま油 少々
- ・しょうゆ 少々

＜作り方＞

- ①春キャベツは5mm～1cm角に切り、柔らかくゆでる。
- ②ゆでうどんは2～3cmの長さに切る。
- ③しらす干しはお湯で塩抜きし、大きいものは粗みじんにする。
- ④鍋にごま油を薄くひき、①②③を加えてさっと焼く。
- ⑤仕上げにしょうゆを回し入れ、器に盛る。



このレシピは12ヶ月～15ヶ月頃食ですが、ごま油をサラダ油にすると、9ヶ月～11ヶ月頃食になります。

市川先生おすすめ！

白幡先生おすすめ！

「たけのこの土佐煮」

＜材料＞

- ・たけのこ 150g
- ・油 10g
- ・かつお節 適量
- ・A…しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1

お父さん、お母さん。
アミノ酸が豊富で疲労回復にお
すすめです！



＜作り方＞

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ②①を3分程炒める。
- ③②にかつお節とAの調味料を入れる。
- ④弱火で煮込んで汁けがなくなったら完成！



「春野菜について」

寒い冬を乗り越えた「春野菜」は栄養豊富で解毒作用や抗酸化作用があるといわれています。

春野菜の特徴は、「苦味」と「香り」

「苦味」…植物性アルカロイドという成分で、老廃物の排出や新陳代謝を促進する働きがあります。

「香り」…あした葉やセロリなどが放つ香りには、テルペン類という成分が多く含まれ、血行促進やストレス緩和などの効果があります。

冬の体を春野菜で目覚めさせましょう！



多摩小ばと保育園 こばとCLUB

八王子市石川町3279番地 Tel042(642)9300

担当 宮澤 岩崎

