

給食だより



2018年3月号
シャローム三育保育園

早いもので、今年度も残り1か月となりました。年度の最初には下膳をしにきても何も言えなかった子が「お願いしまーす」といえるようになり、日々の成長を感じます。3月23日に卒園式がありますが、くま組さんは小学校に行っても保育園で体験したことを忘れないで、楽しい食生活を送ってほしいと思います。

春に美味しい野菜

旬の時期にとれた野菜は栄養が豊富で味がいいと言われています。春から初夏にとれるもので「春～」、「新～」と呼ぶものがあります。いつもは辛い玉葱も新玉葱だと辛くなくサラダにもいれやすいので、この季節ならではの野菜を楽しんでください。



今月のメニュー

～ コールスロー ～

柔らかく甘い春キャベツでぜひ

【材料(4人分)】

- ・キャベツ 1/2個 ・きゅうり 1/2本
- ・コーン 50g
- <ドレッシング>
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2 ・砂糖 小さじ1/2
- ・酢 大さじ1 ・レモン(しぼり汁) 少々

- 1 キャベツ、きゅうり、はそれぞれせん切りにし、塩少々(分量外)でもんで、しんなりしたら水気を絞る。コーンを缶から空けて入れる。
- 2 ドレッシングの調味料を1に混ぜ合わせる。