



きゅうしょくたより



入園・進級おめでとう!

色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇る中、新しいクラスがスタートしました。子どもたちも春の光のように、明るく元気いっぱいです。新しいクラスや新しいお友だち、新しい先生・・・気持ちまで新しくなってわくわくしてきますね。子どもは日々成長しています。一日一日を大切に、体も心も大きくなって欲しいと思います。給食室もおいしく楽しい給食作りで応援していきます。

Table with columns for date, day, menu items, and snacks. Includes a green highlight for '第37回 入園式' on April 6th.



筍 たけのこ

★ たけのこはセルロースが豊富

水に不溶性の食物繊維のセルロースを2.8g/100gも含んでいるので、便の量を増やし、便秘の改善に役立ちます。

また、食物繊維は、コレステロールのお体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着し枝体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

★ 若竹煮

材料 (4人分)

作り方



- たけのこ (皮つき) 2本
わかめ (塩蔵) 50g
木の芽 少々
(A)
米ぬか 1カップ
赤唐辛子 1本
(B)
だし汁3カップ (600ml)
醤油 大さじ4
みりん 大さじ4

- 1. たけのこの穂先を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れる。鍋にたっぷりの水と(A)、たけのこを入れ、落とし蓋をして火にかけ、1時間くらい、竹串がすっと通るくらいまでゆで、そのまま冷ます。
2. たけのこの皮をむいて水洗いし、穂先は縦に、根元は輪切りにする。
3. わかめは水で洗って塩を落とし、食べやすく切る。
4. 鍋に(B)を煮立て、たけのこを入れて15分くらい煮る。わかめを加えさつと煮る。
5. 器に煮汁ごと盛りつけ、木の芽をのせる。

3月のパーティ料理

