



給食だより

冬休み前に子どもたちが一生懸命にお掃除をしてくれたおかげで、気持ちよく新年を迎えることができました。新しい年も、子どもたちの好奇心や食欲を育んでいきたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



大人気サラダご紹介



4月から初めて給食を食べるお友達が多く、どの子もお野菜の克服が大きな課題でした。中でも、緑の野菜がみんなの大敵でしたね笑
三色丼にすることで、お肉や玉子と一緒に食べることができるようになりました。
そして意外だったのが、『切干大根サラダ』です。煮物にすると苦手な子が多いのですがサラダにするとおかわり続出になります(^▽^)
煮込まないので、大根のパリパリの食感が残り、食べやすいようです。
職員からも好評の一品です。ぜひ、お家でも作ってみませんか・・・。
レシピを下に載せておきますね。

栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。鍋料理や、スープなどにすると子どもも食べやすく、体も温まりますよ。



〈材料〉

切干大根 30g
ひじき 5g
ロースハム 4枚
きゅうり 1/2本
人参 1/3本
〈ドレッシング〉
マヨネーズ 大2.5
めんつゆ(2倍) 大2
酢 大1
鶏ガラの素 小1/2
ゴマ油 小1
白すりごま 大1.5

切干大根サラダ

〈作り方〉

- ①切干大根、ひじきを水で戻しておく
- ②きゅうり、人参は千切りにする
- ③ロースハムは半分に切り、さらに漢リ幅に切る
- ④①のひじきと②の人参を漢分ほど茹でて、水分を切っておく
- ⑤①の切干大根と②のきゅうりをさっと熱湯にくぐらせ、しっかり絞る
- ⑥ボールにドレッシングの材料を合わせ、水分を切った材料を入れ、よく混ぜ合わせる

👉 お好みでコーンを入れると、彩りもよくなりますよ。