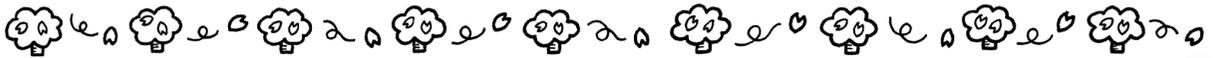


# 食育だより

令和3年 4月号

寒さもすっかりやわらぎ、春の日差しが心地良い季節となりました。

今年度も、子どもたちの日々の生活、そして成長を毎日の給食から支えられるよう努力していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



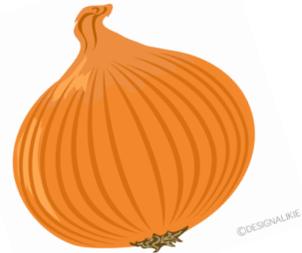
## ～旬の食材～

### 〈新たまねぎ〉

年に2回ある収穫のうち、初夏のものを春に早採りしたものを新たまねぎと呼びます。

★水分が豊富で柔らかく、甘みが多いのでサラダに最適です。

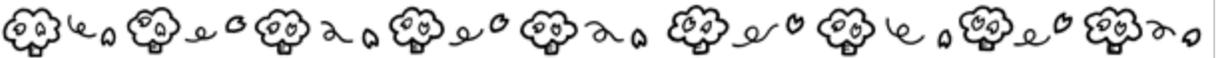
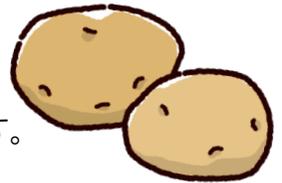
新たまねぎもたまねぎと変わらず、ビタミンB1・B2・C、鉄などを含みます。



### 〈新じゃがいも〉

新じゃがいもは、冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。

ビタミンB1 はご飯の3倍含まれています。



## 食育クイズ

○春が旬のたけのこ。どの部分を食べている？

- ①根      ②茎      ③葉

□答え□      正解は②。

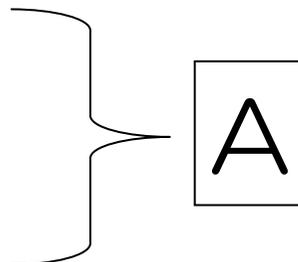
竹の地下茎から伸びる若い芽がたけのこで、春になると生えてきます。穂先が日に当たるとえぐみが強くなるので、まだ土に埋まっているものを探して収穫します。

## キャベツと胡瓜の みそドレッシング

昨年度の3月に提供した、  
「キャベツと胡瓜のみそドレッシング」の  
レシピを紹介します！

《材料》（約2人前）

・キャベツ	150g
・胡瓜	1/3
・濃口しょうゆ	10g
・酢	35g
・味噌	40g
・砂糖	15g
・油	20g
・ごま油	5g



《作り方》

\*ドレッシング\*（初めにドレッシングを作ります。）

- ・Aを計りすべてを小鍋に入れてさっと火を入れます。
- ・調味料がきちんと混ざったら別のボウルに移し、冷まします。

- ①キャベツを千切りにし、胡瓜を輪切りにします。
- ②①をさっと茹でて冷水で冷やします。
- ③完成したドレッシングと野菜を混ぜたら完成です！

◎今回はキャベツと胡瓜でしたが、他の野菜でもとても美味しいです。