



入園・進級してから、1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。朝・晩の温度差が激しく、疲れが溜まりやすいこの時期は体調を崩しやすくなります。しっかり寝て、旬のものを食べて、元気に登園しましょう！



★旬の野菜は栄養満点★

<じゃがいも>

ビタミンB1・Cが豊富で、免疫力を高めます。
ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいもはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。



<きゃべつ>

ビタミンUが胃の回復を助け、生で食べることで効果が高まります。
春・冬と旬が2回あり、春キャベツは巻き方がふんわりしていてみずみずしく、生食に向いています。



<にんじん>

カロテン・ビタミンCが豊富で、免疫力を高めます。
春～夏・冬と旬が2回あり、甘みが増して食べやすく、様々な料理に使用できます。
皮と身の間が栄養豊富ですので、皮をきれいに洗って皮をむかずに提供すると栄養満点です！

<グリーンピース>

たんぱく質・ビタミンB群・カリウムなどのミネラルが含まれ、皮膚や筋肉の保護や免疫力を高めます。
4月末には、りす組のお友だちに皮むきをしてもらい、グリーンピースご飯にして給食を食べました。

<<保育園の人気メニュー紹介>>

★人参米粉蒸しパン★

卵・乳製品・小麦を使わないので、アレルギー児も食べられます♪

<材料> (約5カップ分)

- A さとう・・・15g
- オリーブ油・・・5g
- 豆乳 (または水)・・・36g
- 人参ペースト・・・30g
- 米粉 (製菓用)・・・50g
- ベーキングパウダー・・・2g



<作り方>

- ① 人参は茹でて、少量の茹で汁と一緒にミキサーにかけてペーストにし、ザルへあげておく。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、水分をきった①を加えてよく混ぜる。
- ③ 米粉とベーキングパウダーを加えて、よく混ぜ、カップ (8号カップを使用) に注ぐ。
- ④ 予熱した蒸し器で10分蒸す。
(蒸し器が無い場合は、フライパンに湯をはり、耐熱カップに③を入れてフタをし、蒸すこともできます。)