



# こんにちは給食室です!!



冬野菜がおいしい時期になりました。体調がすぐれないとき、カルシウムが不足していると感じる時にはぜひ冬の葉物野菜をお勧めします。特にカルシウムが多い身近なものは、小松菜・チンゲン菜・春菊などです。旬なのでスーパーなどでも安価に売られています。今がチャンス!! お鍋にも

素朴なおしたし 6人分	
材料	人参 3/1 白菜 8/1 ほうれん草 1袋 だししょう油 大さじ 1と1/2
切り方 と 作り方	①人参を短冊もしくは太めの千切りに切る。硬い人参から茹でる②白菜の白く固い部分のみを短冊に切り人参の鍋の中へ入れる③ほうれん草を3cmほどに切る。続けて白菜の葉の部分をざく切りにして両方を鍋の中へ入れサッと茹でる④常温で冷ます。温野菜でもいけますよ⑤だししょう油で和える※シャキシャキ食感があった方がおいしいですかね。味は調節してください。



発行：保育家庭課

## 各園の献立紹介



お醤油味のツナサラダ  
上郷西保育園



海苔和え(磯部和えとも言う)  
下久堅保育園



揚げパン きな粉味  
上村保育園



三穂保育園では、11月7日に収穫祭を行いました。上の写真3枚は食育すごろくで遊んでいる様子です。来賓の皆さんも園児たちのグループに入って楽しんでいました。力がつく食べ物、体をつくる食べ物、体を整える食べ物のカードを集めバランス栄養マスターを目指しカードの取り合いで白熱していました。

いつもの食事に 食育 Instagram  
野菜をプラス  
地域や季節で結ぶ  
野・菜・日!

