




日中のちょっとした陽ざしにも春を感じられる頃になってきました。待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。今年度もあっという間に残すところ、わずかとなりました。子どもたちが給食を通して、少しでも『食』に興味を持つことができたら、嬉しく思います。子どもたちの「おいしかった〜!」と元気いっぱいの声が励みになりました。今年度もありがとうございました。

### ～旬の野菜を食べよう!～


寒さに耐え、冬の間にエネルギーをため込んだ春野菜は体の新陳代謝を盛んにする『旬の気』がいっぱい詰まっています。ビタミン類を多く含み、香りや苦みが強いのが特徴で食物繊維も豊富です。春野菜を食べて体の調子を整えましょう!

**グリーンピース**




買う時には、さやつきの場合はさやがふくらんでピンと張ったもの、むき実などは粒が揃っていて緑色のものを選びます。豆ごはん、煮もの、サラダ、炒めものなど

**グリーンアスパラ**




名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。茹でてサラダに、少しめものおひたしやゴマ和えなどにも。

**たけのこ**




煮ものやたけのこごはん、すまし汁にしてもおいしいたけのこ。食物繊維系が豊富なので便秘予防、月経痛防止の効果があります。時間がたつとえぐみが増すのであく抜きが必要になります。

**いちご**



そのまま食べたり、ショートケーキやジャムにも使われるとても身近な果物です。買う時は色が緑色でみずみずしく、表面にツヤがあるものを選びます。ビタミンCが非常に豊富です。

**にら**



香りが強く、古代は薬草として使われていました。買う時は緑色が濃く、葉が肉厚で幅が広いもの、葉がますぐに勢いよく伸びたものを選びましょう。おひたし、炒めもの、スープに。

**ふき**



数少ない日本原産の山菜。独特の香りと苦味、ソリソリとした歯ごたえを楽しめます。煮物、佃煮に、石臼糖漬けのアンゼリカが有名です。せき止め、整腸、便秘予防にも。

### ～親子でクッキング～



#### ★じゃこサンド★

- ・食パン …6枚切り
- ☆ちりめんじゃこ …10g
- ☆マヨネーズ …大3
- ☆青のり …3g

#### 〈作り方〉

- ①☆の材料をしっかりと混ぜ合わせる。
- ②食パンに①を塗って、食パンで挟み、食べやすい大きさに切る。



塗った後にオーブントースターでこんがり焼いてもおいしいですよ!