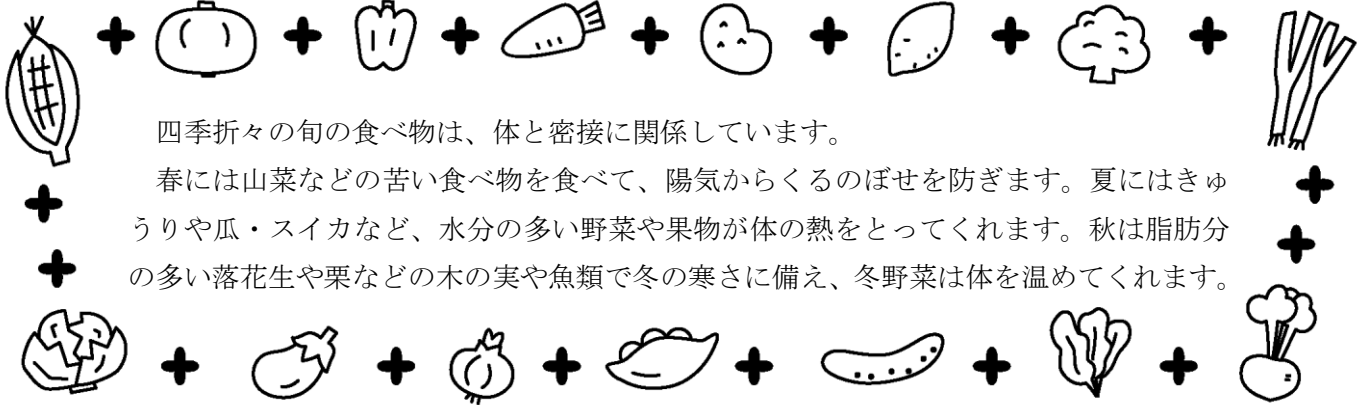


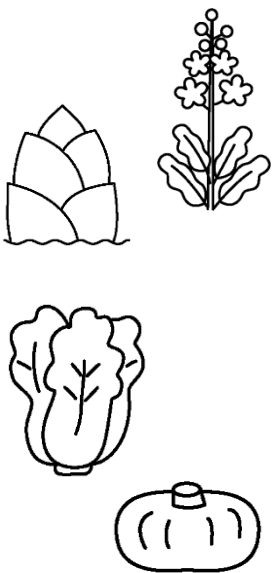
# 給食だより

## 旬の食材を積極的に食べましょう！！



四季折々の旬の食べ物は、体と密接に関係しています。

春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはきゅうりや瓜・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は脂肪分の多い落花生や栗などの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれます。

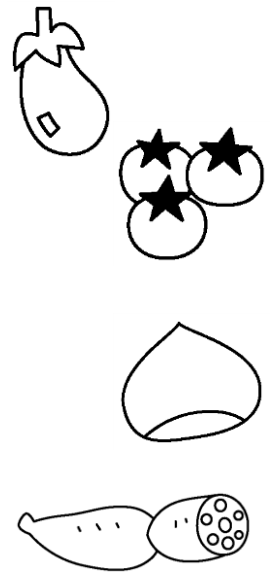


春の食材

- たけのこ
- ふきのとう
- わらび
- うど
- なののはな

夏の食材

- きゅうり
- アスパラガス
- なす
- トマト
- とうもろこし



冬の食材

- ほうれんそう
- だいこん
- はくさい
- ブロッコリー
- こまつな

秋の食材

- さつまいも
- くり
- れんこん
- さといも
- しいたけ

## 《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「畑と海のサラダ」です。

### 《材料：4人分》

- ・キャベツ 1/2 玉
- ・にんじん 1/3 本
- ・ひじき(乾) 3g 程度
- ・コーン缶(小) 1 缶
- ・ツナ缶 1 缶
- ・しょうゆ 適量
- ・ごまドレッシング 適量

### 《作り方》

- ① キャベツは一口大、にんじんは千切りにしてゆで、ザルにあげてしっかり水気をきる。
- ② ひじきは戻して、ゆでて水気をきっておく。
- ③ コーンは汁気をきっておく。
- ④ 材料をすべて混ぜ合わせ、しょうゆとごまドレッシングで味を整えて完成！