

令和6年5月 こども園もものき

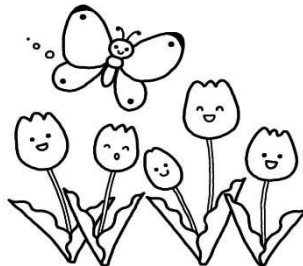
きゅうしょくだより



＊春の旬食材＊

お花が咲きだし、春の陽気になってきました！
幼少期にいろいろな食べ物に触れることで
健康的な体を作る、五感を刺激することで情緒が豊かになる、食
事のマナーが身に付くなど、子どもにとっていいことがたくさんあ
ります。

春の旬食材は、アスパラ、なす、春きゃべつ、かぶ、あさり
さわら、たい、ほたるいか、などたくさんあります。
春にしか味わえない食べ物がたくさんあるので、ぜひスーパーで
お手にとってみてください。
簡単レシピをのせておくので、ぜひ参考にしてみてください★
もものきの給食・おやつで知りたいものがありましたら、
気軽にお声かけください。レシピお渡しできます！
普段の給食風景もホームページにアップしていきます。



春きゃべつ香り漬け(こども2人前)

- | | |
|---------------|------------|
| ・ キャベツ (短冊切り) | 大きめの葉っぱ 2枚 |
| ・ 人参 (千切り) | 小さめ 1/3本 |
| ・ きゅうり (千切り) | 小さめ 1本 |
| ・ 塩 | ひとつまみ |
| ・ 白いごま | 適量 |
| ・ レモン汁 | すこしだけ |

<作り方>

- ① きゃべつと人参をゆでる。千切りしたきゅうりを塩もみしておく。(塩分量外)
- ② 野菜の水気をきって、調味料で味付けをしてごまをふりかけて完成！



あじフライ(こども2人前)

- | | |
|-----------|------|
| ・ あじ(ひらき) | 2枚 |
| ・ 薄力粉 | 小さじ1 |
| ・ 水 | 10cc |
| ・ パン粉 | 大さじ1 |
| ・ サラダ油 | 適量 |
| ・ 中濃ソース | 適量 |



<作り方>

- ① バットに薄力粉と水を入れ、バター液を作る。
 - ② もうひとつのバットにパン粉を入れておく。
 - ③ あじにバター液、パン粉をつけ、油で揚げる。
- もものきは卵アレルギーフリー給食のため衣に卵は使いません。