

# 食べもの通信

平成30年3月  
発心保育園

草木が芽吹き、温かくなってくる春には、苦みのある野菜が旬を迎えます。古くから「春は苦味を摂るとよい」とされています。

春野菜を食べる習慣には、苦味でからだを目覚めさせたり、新陳代謝を促すという、昔ながらの知恵が込められています。

## 簡単キャベツ料理

### 【材料】

じゃが芋 ……2個(300g)  
キャベツ ……2枚  
ベーコン ……1枚  
チーズ ……30～40g  
片栗粉 ……大さじ2  
小麦粉 ……大さじ3  
卵 ……1個  
塩コショウ 少々

### 【作り方】

1.じゃが芋は、皮をむき千切りにし、キャベツも同じように切る。  
ベーコンは幅1cmに切る。  
2.フライパンに油をひきスプーンですくいお好みの大きさにひろげ弱火で両面じっくり焼きます。  
3.焼きあがったら器に盛ります。  
そのまま食べてもいいし、お好みでポン酢やしょう油+ラー油をつけても美味しいです。



## お花見にいきました

発心公園の桜が咲いたのでお花見に出かけました。桜の下で食べる給食とっても美味しかった。おかわりも沢山して完食でした。

## おいしい給食ありがとう!

ひまわり組と給食を食べるのも残りわずか・・・

給食で人気のメニューを作ってもらい、バイキング！みんなで食べました。



「どれにしようかな～」と考えてお皿にのせていきます。大好きなおかずがお皿いっぱい笑顔がこぼれます。



### メニュー

カレーピラフ  
フランスパン  
鮭のネギみそ焼き  
鶏の香味焼き  
ブロッコリーとツナのサラダ  
レタスサラダ  
かぼちゃスープ  
デコポン・リンゴ