

# 食育だより

## 3月号

平成 30 年 3 月 1 日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

この1年間子どもたちの成長を感じる事が多くなりました。おかわりが足りないのかな?と思うほど、食欲旺盛な姿が乳児組さんでも見られるようになりました。幼児組さんでは、お当番活動が活発になり、配膳だけでなく、果物やパンの盛り付けから始めて、すいか組さんではおかずやスープなども自分たちで盛り付けしています。就学・進級に向けて、子どもたちなりの準備は着々と進んでいるようです。

## 春野菜を食べましょう

冬の寒さに耐え、エネルギーをしっかりとため込んだ春の野菜は、冬眠状態から再生をうながす「気付け薬」の役目をします。体の新陳代謝を活発にする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。これから、保育園の給食にも登場するようになります。お家でもぜひ食べていただきたいです。

年度末の慌ただしい時期、ご家族そろって春野菜から元気をもらいましょう!!

### 菜の花

体の免疫力を高める。鉄分が多く含まれていて貧血の予防効果がある。また疲労回復効果も高い。



### かぶ

消化酵素が多く含まれ、胃もたれ、胸やけ解消の効果がある。根より葉の方がビタミンなど多く含み栄養価が高い。



### ふき

ポリフェノール的一种であるクロロゲン酸が含まれているので、活性酸素を抑制し、老化防止の働きがある。



### みつ葉

独特の香り(クリプトセシオンとミツバエンという成分)にストレス解消や不眠の改善に効果がある。



### アスパラガス

疲労回復の効果。毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防効果がある。



### せり

カリウムを多く含むので、高血圧の予防効果がある。またビタミンKも含み血液をドロドロにしにくくする。



### たけのこ

食物繊維が豊富なので、整腸作用を助ける働きがあり、野菜の中でも、旨味の素であるアミノ酸を多量含む。



### にら

糖分の分解を促進。血行をよくし、体を温め、胃腸の働きをよくする。



この他にも、うど、ふきのとうなど山菜と呼ばれるものも、春野菜の仲間になります。

# 世界の料理を食べよう



3月28日(水)は「イギリス料理」を堪能します!!

テーブルロール

スコッチエッグ

せんきゃべツ

キャロットスープ

果物

<おやつ>

スコーン



## 3月の献立より



### ースコッチエッグー

<材料・4人分>

うずらの卵	8個	ーソースー	
油	小さじ1杯	ケチャップ	大さじ1杯
豚ひき肉	150g	中濃ソース	大さじ1杯
玉葱	80g	砂糖	小さじ1/2杯
塩・こしょう	少々	水	小さじ1杯
牛乳	大さじ2杯		
パン粉(つなぎ用)	5g		
薄力粉	大さじ2杯		
水	適量		
パン粉(衣用)	60g		
油(揚げ油)	適量		

うずらの卵ではなく、茹でた鶏卵で作ると大きなサイズのスコッチエッグになります♪

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにして、フライパンできつね色になるまで炒める。
- ② ボウルに冷ました①と豚ひき肉、パン粉、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ うずらの卵は一度、下茹でしておく。
- ④ よく練った②で③を包み、丸める。
- ⑤ フライの要領で④に水で溶いた薄力粉、パン粉をつけて、油で揚げる。
- ⑥ 鍋にケチャップ、中濃ソース、砂糖、水を入れてよく混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ⑤に⑥をかける(添える)。

