

実のなる木

北区立西ヶ原東保育園 TEL 03-3918-8251
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ヶ原3-19-11 FAX 03-3918-8259

早いもので今年度最後の月となりました。ぽかぽか陽気が春の訪れを感じさせてくれます。この一年間お子さんの成長を一緒に見守り、その喜びをみなさんと共有できたことを嬉しく思います。そして当園の子育て支援活動に参加してくださり、ありがとうございました。来年度もよろしく願いいたします。

春の旬の野菜はどんなものがあるのかな・・・

これから春の旬の野菜がお店の出てくる時期になってくると思います。その旬の野菜の特徴や当園の給食のメニュー等をご紹介します。

【アスパラガス】

・根元 1~2 cmほどを切り落とし、根元部分が大きい場合はピーラーなどで皮をむいておく。
ゆでる場合はお湯に塩を少し入れ、根元部分から順に入れていきます。あまりゆですぎると味も栄養も落ちてしまうので注意してください。歯ごたえが残る程度のかたさになったらお湯から出します。緑色を鮮やかに残したい時は、お湯から出したあとに冷水にさっと浸しましょう。

『給食のメニュー』

- ・春野菜のクリームスープ
- ・アスパラ入りピザトースト

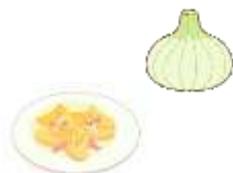


【新たまねぎ】

・新玉ねぎは辛味が少なく甘味があるので生食に向きます。オニオンスライスやサラダにして風味を楽しみましょう。
もちろん加熱料理にも利用できます。炒め物に使う場合は、強火でさっと火を通すと、ジューシーで舌触りのよい仕上がりに。また、厚めの輪切りにして、フライパンで焼くとトロトロの食感になります。

『給食のメニュー』

- ・ジャーマンポテト
- ・玉ねぎとわかめのみそ汁



【たけのこ】

・たけのこを買ったらすぐにアク抜きをします。必要なものはたっぷりの熱湯、米ぬか（なければ米のとぎ汁）、赤トウガラシ（2~3本）です。まずたけのこの先端 3cm ほどの部分を斜めにカットしてさらに縦に切り込みを入れます。こうすることで火の通りがよくなります。

『給食のメニュー』

- ・たけのこごはん
- ・チンゲン菜とたけのこのスープ



【春キャベツ】

・「春玉」ともいい3~5月頃に多く出回る葉のやわらかいキャベツです。丸みのある形で葉の巻きがゆるく、中心部の葉は黄緑色でみずみずしくてほんのり甘味があります。軽めの食感を生かしてサラダにしたり、蒸したり炒めたりさまざまな食べ方が楽しめます。

『給食のメニュー』

- ・春キャベツのメンチカツ
- ・キャベツの甘酢和え

