

厳しかった寒さが和らぎ、ぽかぽかと春の陽気を感じられるようになりました。寒い冬を耐えしのぎ旬を迎えた野菜たちはやわらかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。春の旬を存分に味わいましょう。

## おもいっきり給食

### <キャベツシュウマイ>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・豚ひき肉 100g
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・たまねぎ 60g
- ・おろししょうが 0.5g
- ・しょうゆ 2.5g
- ・食塩 0.5g
- ・片栗粉 25g
- ・キャベツ 75g

蒸すとキャベツの甘みがアップ！



<作り方>

1. たまねぎはみじん切り、キャベツは千切りにする。
2. キャベツ以外の材料をすべてよく混ぜる。
3. 2をピンポン玉大の大きさになるように丸める。
4. 3のまわりにキャベツをまんべんなくつけ10～15分蒸す。

## 旬の食材



### キャベツ

キャベツに豊富に含まれているビタミンCは熱に弱く、カリウムも水に流れてしまう性質があるため、サラダや和え物など、生で食べるのがおすすめです。



### 菜の花

ビタミンのほか、カルシウムが豊富でほうれんそうの約3倍も含まれています。子どもには苦みが強いので、水にさらしたり下茹でをしたり、味噌やチーズなどと一緒に和えるのがおすすめです。



### キウイ

ビタミンCとEがたっぷり含まれており、この2つのビタミンと一緒に摂ることで相乗効果を発揮します。抗酸化作用があるので、乾燥しがちな春先の肌荒れ対策にもうってつけの果物です。

## 2月の食育活動

### クッキングをしたよ♪

みんなで一緒においしいにんじんクッキーを作ろう♪



ポンッ♪

どんな形になるかな？



ハートの形だ！



おいしい！

