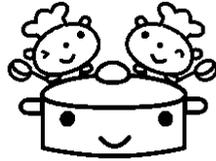


# 給食メニュー紹介



# 給食だより

4月の献立の中から「春色サラダ」を紹介します。保小中連携献立の一つで子ども達にも大人気なメニューです！

彩りもよく、たくさん野菜も食べられますので、ぜひチャレンジしてみてください！

## 【春色サラダ】

材料（小学生 4人分）

- ・キャベツ …… 100g（1.5cm幅カット）
- ・ブロッコリー …… 60g
- ・にんじん …… 20g（千切り）
- ・コーン …… 24g
- ・シーチキン …… 28g
- ・サラダ油 …… 2g
- ・うすくちしょうゆ …… 8.4g
- ・穀物酢 …… 8g
- ・三温糖 …… 2.8g



### ☆ 作り方 ☆

- ①人参（千切り）、キャベツ（1.5cm幅）、ブロッコリー（一口大）にカットし、茹でて冷まします
- ②Aの調味料をすべて合わせます
- ③茹でた野菜とコーン、シーチキンを調味料Aで和えます

### 旬の食材 キャベツ

キャベツのルーツは今から約2,600年前に、地中海や大西洋の海岸沿いで栽培されていました。キャベツは胃腸の働きをよくするビタミンU(キャベジン)が多く、古代ギリシャやローマでは胃腸薬として食べられていました。

キャベツを選ぶときは重いものを！  
外側の葉が緑色で、切り口が新しいものを選ぶのがポイントです。



