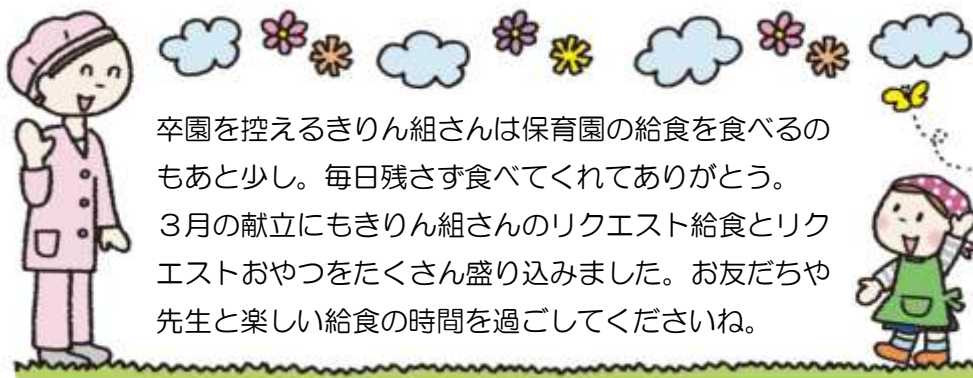




暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。
 今年度も残すところあと1ヶ月半となりました。この一年を振り返ってみると、お箸が上手に使えるようになった子、苦手なものも頑張ってお食べられるようになった子、小食だったけど残さず完食できるようになった子…子どもたちの目覚ましい成長ぶりに驚かされます。



抵抗力を高めて貧血防止！ 春に食べたいなのはな

なのはなは、春野菜の中でも栄養価の高い野菜です。ビタミン類、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいるので抵抗力を高めて、風邪などの感染症を予防したり貧血予防に効果があります。給食にもおひたして登場します。旬の味覚を楽しみましょう。



3月のおやつ

お麩ラスク

<材料>

- お麩 35g
- バター 30g
- グラニュー糖 20g

- 1、お麩に、溶かしたバターをなじませる。
- 2、1にグラニュー糖を混ぜる。
- 3、2を天板に並べ、160℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり！！

