

Table with 5 columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 玄米ロールパン, 五穀ご飯, 豚肉とビーマンの炒め物, etc.

Table with 5 columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like ふりかけご飯, 五目ご飯, レーズンロールパン, etc.

食材仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。



<鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし>

先日のゆでとうもろこしのおやつの際に、幼児さんを中心にとうもろこしの皮を剥いてもらいました。今月も、お手伝いしてもらって、皮を剥いてもらおうと思います。とうもろこしの主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらにビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしはすぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、色々な調理法で楽しみましょう！