

4月食育コーナー

2018. 4. 9

「朝ごはんをしっかり食べよう」というコーナーを作りました！！

食べた時と食べていない時を比較してみてください。



ホワイトボードには、のらぼう菜についてかいてあります。

美味しい食べ方のレシピも書いてあるのでぜひみてください！

しょうくこーなー
食育コーナー

保育園でも多く使用します!!
今が旬の野菜
のらぼう菜

あきる野市、青梅市、飯能市付近で
多く栽培されるアブラナ科アブラナ属の
野菜です。

3月下旬～4月下旬 まどが旬です。

ビタミンA・Cのほか鉄分
食物繊維など栄養豊富です!!

2018.04.06

かんたんレシピ
＜材料＞
・のらぼう菜 1束
・ツナ缶 1缶
・マヨネーズ 適量
＜作り方＞
1. のらぼう菜をさぶつのお湯でゆでる
2. 冷めて冷やし、2cmに切って水気を絞る
3. ボールにツナ缶の油を捨てマヨネーズを加える
4. 器に盛り付ける

