

【くにっこおやさいメニュー園内掲示】



美味しく食べよう地場産野菜

今年度、給食室の園地が取り壊れとして、地場産野菜を給食に取り入れてみることにしました。園地中の雑草を除去して下さるのね、エフコにむかしさんです。新鮮な野菜のおいしさをお子さんどもたちに伝えていきたいと思います。

園立保育園 給食室





国立市 遠藤隆太さん



国立市 杉田幹貴さん

くにたち・やほ
「おぎたみさお」さんの
ブロッコリー



ビタミンや食物繊維など栄養価が高く豊富に含み「最強の野菜」と呼ばれる野菜。特にお花のブロッコリーは味が違う！茹でてサラダやお肉にどうぞ。

くにたち・やほ
「先んどうりゆうた」さんの
きゅうり



きゅうりは水分が70%と多く、その酸がおりやわらかとした味とおいしい野菜です。特に先んどうりゆうたは野菜の酸がとれてなご味がよいです。漬物やお肉にも。

5がつの くにっこおやさい



くにぶん・はしなまち
「なぶんごくにこ」さんの
新ジャガイモ



新ジャガイモは、ビタミンが豊富で通常のジャガイモの約4倍、ビタミンCは約2倍と含まれています。お肉と一緒に食べてください。皮も食べてください。

くにぶん・はしなまち
「なぶんごくにこ」さんの
新たまねぎ



新たまねぎは最先に出回る早生種のこと。通常のたまねぎは、収穫後に乾燥させますが、新たまねぎは収穫後すぐに出荷します。そのため通常のたまねぎよりも甘みがあります。水分もたっぷりです。ぜひサラダやスープに。