



給食だより

この時期になると、緑色が鮮やかなグリンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味に少くせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたいと思います。
毎月の献立に旬の野菜を取り入れています。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめます。

食育

4月は春きゃべつを観察しはなぐみと幼児クラスの子どもたちにちぎってもらいました。子どもたちは楽しそうにきゃべつをちぎっていました。

おやつミネストローネはいつも以上によく食べました！

5月はソラマメをさやから取るお手伝いをそら・じくみの子どもたちにお願ひしました！

にしさんは、そら豆の薄皮むきにも挑戦！はじめは苦戦していましたが、コツをつかんだお友達がみんなに教えてあげて、あっという間に終わりました。

はなぐみさんもそら豆のさやの中の白いふわふわを喜んで触っていました。

6月はアスパラガスやいんげんの観察や給食のお手伝いをしてもらう予定です。



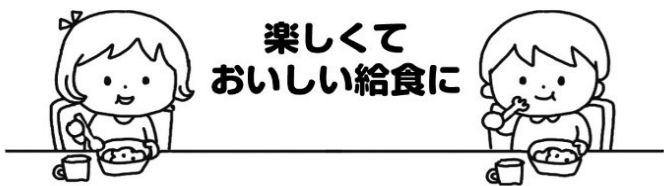
鉄分補給！骨太サラダ

～材料～

- 乾燥ひじき・・・10g
- しらす・・・10g
- 人参・・・1/4本
- ほうれん草・・・1束
- 水煮大豆・・・20g
- マヨネーズ・・・大さじ2
- スキムミルク・・・小さじ2
- すりごま・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1

～作り方～

- ①ひじきは水でもどしておく
- ②人参は千切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切って茹でる。
- ③①のひじきを柔らかくなるまで茹でる。
- ④しらすと水煮大豆をさっと茹でておく。
- ⑤マヨネーズ、スキムミルク、すりごま、しょうゆを合わせておく。
- ⑥ボールに茹でた野菜の水気をよく絞り、③のひじきと④と⑤の調味料を合わせて出来上がり♪

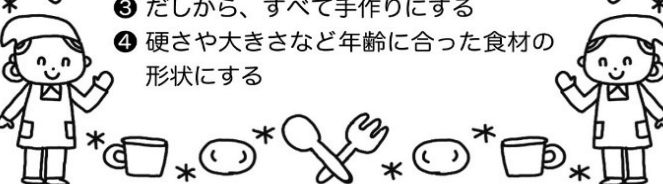
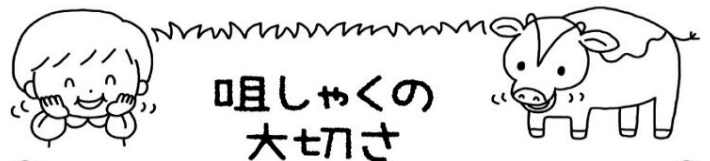


楽しくて おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

ごだありポイント

- ①旬の食材を使う
- ②添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③だしから、すべて手作りにする
- ④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

咀嚼の 大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

