

4月 給食だよ!

ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かく気持ちの良いぽかぽか陽気と共に、新年度がスタートしました。当園では給食、離乳食やおやつを含め、園内調理室で手作りしています。また1年を通して食育活動に取り組んでいます。旬の食材を豊富に使用し、おだしはiriこの頭と腹を取り除き、粉末にして味噌汁に、鶏ガラは時間をかけて煮込みスープに使用するなど、安心安全な給食を心がけています。旬の食材を生かしたメニューだけでなく、野菜の栽培・収穫や梅干し作り・焼き芋パーティー・お餅つきなどを楽しむ機会も設けています。色々なものに触れたり、体験してもらいながら食に関心を持ってもらいたいと考えています。

4月には、たけのこご飯・えんどうご飯・桜餅などメニューが登場します。給食からも春をたっぷり感じてもらいます。

たけのこのお話

たけのこは、春先の3月から5月にかけて旬を迎えます。たけのこは、生のまま保存しておく、えぐみが出るので、すぐに下処理（あく抜き）をするのが美味しく食べるコツです。

＜あく抜き＞

1. たけのこを鍋に入れ、水と米ぬか、赤唐辛子を加え強火で沸騰させる。
2. 落とし蓋をして弱火で1時間茹で、竹串がスッと入るまで加熱する。
3. 根元に竹串が入ったら火を止めて鍋のまま冷ます。
4. 冷めたら水で洗い、皮をむく

今月の旬の食材

春キャベツ・・・1.11.14.18.22日
ふき・・・24日
絹さや・・・8日
いちご・・・4.14日
たけのこ・・・11日
スナップエンドウ・・・18日
アスパラ・・・11.15日
えんどう豆・・・23日



お花見ランチ

ぱんだ組、ぞう組、らいおん組は給食室で作ったお弁当をお花見しながらいただきます。園の前には大きな桜の木があります！そこで子どもたちの大好きな、いなり寿司・ウインナー・ブロッコリーのごま和え・いちごをお友達と楽しみながらいただきます。満開の桜が見られますように…

はじめてのお手伝い

うさぎ組・ぱんだ組・ぞう組・らいおん組の子ども達に、たけのこの皮むきと、えんどう豆の豆とりをお手伝いしてもらいます。えんどう豆は、粗刻みにし、ごはんと一緒に炊くと、甘味が増してもきれいな緑色のご飯になります。

たけのこは皮の手触りや、匂いなどを体感してもらい、皮をむいてもらいます。お手伝いしてもらったたけのこで、美味しいたけのこご飯を作りますよ！

4月の栄養価平均（幼児）

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	574	19~29	13~20
当月予定値	592	24.1	21.5

食育だより



ひなまつり(2~5歳)

3月4日にひなまつりメニューとして『ちらし寿司』とおやつでは『ひなあられ』とひしもちに模した『三色ゼリー』を食べました。三色ゼリーの緑色は抹茶ミルク寒天、白色はヨーグルト寒天、桃色はいちごジャムの入ったミルク寒天を層にしてゼリーにしました。三層の味の違いを楽しみながら、「みどりはにがいー」と言いながらも、ほとんどの子がペロリと完食していました。



ふきのすじ取り(3~5歳)

3月25日の給食で使う『ふき』のすじ取りのお手伝いをしました。葉付きの大きな『ふき』を見ると「これ、ねぎー?」「なにかわからない」と興味津々にのぞき込んでいました。いざすじ取りをお願いすると、黙々と集中してすじを取り、あっという間にきれいな黄緑色の『ふき』が現れました。

次の日の給食に『ふきと高野豆腐の煮物』として食べました。「きのうのくさいにおいはいない〜」とお箸で上手につまんで食べるところを見せてくれました。残食もほとんどなく、よく食べていましたよ。

