



食育だより




H30.3 高館あおぞら保育園

春野菜の苦さのひみつ

旬の野菜は1年の中で最も味が良く、栄養を豊富に含んでいます。春の野菜・山菜には独特な苦味とえぐみがありますが、血行・代謝促進などの作用を高めてくれたり、冬の間に体内に蓄積された老廃物や毒素を排出してくれたりする効果があります。子どもたちにとって苦味は苦手とするものですが、味わう機会を作っていきましょう。春野菜を食卓に乗せ、春の味覚を感じながら新年度に向けて体にパワーを与えてあげましょう。

春野菜

たらの芽 ふきのとう 
わらび せり よもぎ
スナップエンドウ たけのこ
春キャベツ アスパラガス
新じゃがいも 新たまねぎ

かんたん春野菜メニュー

スナップエンドウとじゃが芋のコンソメ炒め

スナップエンドウ 100g
じゃが芋 250g
ベーコン 40g
コンソメ顆粒 小さじ1
塩コショウ 少々
サラダ油 適量



☆スナップエンドウは筋を取って下茹でする。ベーコンとじゃが芋を食べやすい大きさに切って油で炒め、スナップエンドウを加える。



春キャベツの梅肉和え

キャベツ 5枚程度
かつお節 小袋1袋
梅干し 1~2個(ペーストにしておく)
砂糖 小さじ1/2
醤油 少々



☆キャベツを食べやすい大きさに切って食感が残る程度まで茹でする。水気を切ってAと和える。冷蔵庫で冷やして完成。



しょくいく かつどう



~クッキング~

- ・ 5日 ばなな組
- ・ 8日 みかん組
- ・ 13日 めろん組
- ・ 22日 すいか組



今年度最後のクッキング!

子ども達はいまから楽しみにしています。

〈非常食の日について〉

3月11日(土)は東日本大震災があった日ですね。保育園では12日(月)に災害時を想定し、給食に非常食を提供します。

メニューは、チャーハン・野菜スープ・牛乳・フルーツ和えです。

以上児クラスでは配膳の際に紙皿や紙コップに盛り付けをして、非常時の給食を体験します。非常時に協力することの大切さや自分の命を守ることを伝えたいと思います。



一年間を振り返って

給食をいつも完食してくれている子ども達(〇〇〇)今年度は献立ケースが新しくなりました。お迎えの際に「今日の給食なんだっけ?」と親子の会話のきっかけになっているほほえましい様子が見受けられます♡来年度は食育コーナーの作成を予定しています。他クラスのクッキングや食育活動についてご紹介していきたいと思っております(^^)♪

ファミリーレイテの親子クッキングのご参加、クッキングのエプロン・三角巾のご用意ありがとうございました。来年度もたくさんの食育活動をしていきたいと思っております♡(〇〇〇)♪