

入学・進級  
おめでとう

# 給食だより

平成30年4月

## 4月のテーマ：保育園の給食に慣れよう

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園児のみなさんは新しい環境に戸惑う事もあると思いますが、少しずつ慣れていくことと思います。

乳幼児期は「食生活の基礎がつくられる大切な時期」です。この頃の食体験が一生の嗜好や食習慣等を左右すると言われています。保育園の給食は成長期に必要な栄養素のバランスだけではなく、季節感のある旬の食材も取り入れています。家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物との出会いもありますが、このような経験を繰り返して色々な食べ物の味に慣れ、「素材の美味しさ」「食事の楽しさ」を感じられるようになってほしいと思います。

今年度も安全でおいしく、みんなが元気になる給食を作っていきますのでよろしくお願い致します。



### 旬の野菜を紹介します

旬とはその食べ物が最もおいしくて栄養価も高く、たくさん出回る時期のことです。3月～5月頃が旬の春野菜は種類も豊富で、色々な料理に登場します。おうちでもぜひ食べてみてください。

#### たけのこ



◎たけのこは「朝掘ったら、その日のうちに食べろ」と言われるぐらい鮮度が大切です。掘りたてのものは生でも食べられますが、そうでないものは茹でて灰汁抜きしてから調理します。食物繊維が豊富で、便秘の予防改善に役立ちます。

#### えんどうまめ



◎えんどうには豆と野菜のダブルの栄養がぎっしり詰まっています。たんぱく質やビタミンの他、炭水化物やミネラルもバランスよく含んでいます。さやごと食べられます。ほんのりとした甘みがあり、フリッとした食感が人気です。サラダ・煮物・炒め物に適しています。

#### 春キャベツ



◎春キャベツは主に4～6月に出荷されます。みずみずしく食感もやわらかく、ビタミンCが豊富です。サラダなどの生食に向き、さっと火を通して食べると、素材そのものの味を楽しめます。