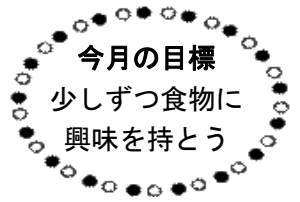




寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れる予定です。

又、幼児クラスで菜園活動がスタートし、夏野菜をたくさん育てていく予定です。できた野菜はその場で茹でて食べたり、その日の給食に入れたり、獲れたての味を体験できるようにしていきます。



食べ物から季節を感じよう！

「旬（しゅん）」とは、その食べものがいちばん多く穫れる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高い上、たくさん出回るので、比較的安くて新鮮なものが入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう。

絹さやエンドウ スナップエンドウ

未熟なエンドウ豆をさやごと食用にします。煮物等に使用

そらまめ



タンパク質、ミネラル、ビタミンが豊富です。おやつには塩ゆでした空豆が出ます

グリーンピース



エンドウ豆の完熟前の柔らかい豆。給食ではピースごはんが登場です

鯉



鯉の旬は2回ありますが、5月が旬かつおは「初鯉」「上り鯉」と呼ばれ、身が締まってあっさりしているのが特徴で

びわ



5～7月の短い間にしか出回らないため、季節感を感じることでできる果物です。出荷量も少なく高価な果物です。

子ども達もお手伝い♪



4月にはつき組のお友だちがスナップエンドウのすじとりを手伝ってくれました。今月はすじとりの他にも空豆とグリーンピースのさやむきを各クラスにお願いする予定です。さやむきをすることが出来るのも旬の時期だけです



菜園活動がスタートします！



ことり組さんはトマト、はな組さんはなす、つき組さんはきゅうりを作ります。園庭やテラスにプランターを置き、みんなで水やりをしたり、草むしりをしたりと大切に育てていきます。売っている物とは違う、獲れたての野菜のおいしさを体験してもらうこと、育てる大変さや楽しみを知ってもらうことかな
野菜でも自分で育てたものなら食べられる！ということも少なくありません。菜園活動をして、子どもたちの食への興味を広げていきたいです。



おやつ

～なぜ子どもにおやつが必要な？
おやつも小さな食事です～

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中のため、3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。おやつは1日1回（～2回）時間を決め、食事時までにおなかのすく程度の量を与えます。「**栄養の補給**」「**水分の補給**」「**食べる楽しみ**」と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事と言えます。



*****おやつの選び方*****

食事で不足している物を中心に選びます。ごはんやパンなど炭水化物が多い食事の場合、おやつは野菜スティックや果物、チーズや牛乳などのビタミン・タンパク質を補うものに、肉や魚などタンパク質が多い食事の場合はおにぎりや芋など炭水化物を補えるようなおやつにすると1日の栄養バランスが整います。

保育園の簡単おやつ

芋ようかん

〈材料(幼児10人分)〉

さつまいも…440g (2本) 塩…少々
粉寒天…4g (一袋)
砂糖…52g (大さじ6) 水…200g (1
カップ)

〈作り方〉

- ①さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切ってふかす。柔らかくなったら、つぶす。
- ②砂糖・塩・寒天を水に溶き、沸騰させる。
- ③②に①を入れよく混ぜ、粗熱を取った後、冷蔵

マカロニきなこ

〈材料(幼児10人分)〉

マカロニ…100g ゆで塩…少々
きな粉…30g (大さじ6) 砂糖…20g (大
さじ2)
塩…少々

〈作り方〉

- ①沸騰したお湯に茹で塩をふり、マカロニを入れてちょうど良い堅さになるまで茹で、水を切る。
- ②きな粉・砂糖・塩を混ぜ①②まぶす。



♪給食の様子♪



ひよこ組さん♪保育園にも慣れ、食事の時間が楽しみになってきました☆



ことり組さん♪「これどうやって作ったの?」と給食の作り方を聞くのがブームになっています



つき組さん♪お当番活動頑張っています!

ぺんぎん組さん♪「もっと食べたい!!」と食欲旺盛です!!



うさぎ組さん♪おしゃべりがとても上手で、「おいしい!」「これなんてお野菜?」「あつまれして」とたくさん話しかけてくれ



はな組さん♪つき組さんと一緒にチューリップ畑へお弁当を持って出かけまし