

4月食育だより

令和3年3月24日発行
令和3年度 第1号
マハヤナ第二保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます！



新年度もおいしくバランスのとれた食事を、子どもたちに心を込めて作っていきます。
年度初めにあたり、保育園の食事についてお知らせ致します。

- ①和食を中心に、味付けは素材の味を生かしながら薄味を心がけます。
- ②食材は新鮮で安全なものを使い、旬の食材を多く取り入れるように工夫していきます。
- ③離乳食やアレルギー食などはお子さんにあわせて個別配慮を行っていきます。
- ④行事食は献立や盛り付けを工夫し、楽しい雰囲気での食事を心がけます。
- ⑤クラスごとのお手伝いやクッキングで、食への興味を育てます。



今月の目標 新しいクラスの中で、楽しく食事をしよう！

～食べてみよう！春の食材～



旬の食材は味が良い上に、栄養満点です。献立にも菜の花や竹の子、グリーンピースなどの春の野菜を取り入れています。またこの季節は、キャベツやじゃが芋など普段使っている食材でも、春キャベツや新じゃが芋など春ならではのおいしくなっている野菜を使っています。

アスパラガス	アスパラガスの約90%が水分で、ビタミンやミネラル分がとても豊富です。鮮度が落ちてると穂先が開いて味や食感が落ちます。穂先は開いておらず、ほどよく締まったみずみずしい物を選ぶのがおすすめです。
菜の花	ビタミンCやミネラルが豊富なので、茹ですぎずさっと調理するのがポイントです。つぼみの部分がやわらかくおいしいので、花が開いていない物を選ぶのがおすすめです。
たけのこ	たんぱく質やカリウム、食物繊維が多く含まれています。緑がかった物や黒っぽい物は日に当たっているのでえぐみが強い可能性があります。皮が薄茶色で、穂先が黄色がかった物を選ぶのがおすすめです。
グリーンピース	ビタミンA、B1、B2、C、カルシウムなどが含まれており、食物繊維も豊富です。さやから取り出すと風味が落ちやすいので、さやつきの物を選ぶのがおすすめです。

～今月の行事食～

*13日(火) 入園・進級お祝い会

昼食は『たけのこごはん』や『かじきの竜田揚げ』、おやつは『あんみつ』でお祝いします。

*22日(木) 誕生会

昼食は『お赤飯』『カレイの菜の花焼き』でお祝いします。またおやつは、『おやつパーティー』です♪楽しみにしててください！

*27日(火) こどもの日お祝い会

昼食は『グリーンピースごはん』や『こいのぼりハンバーグ』、おやつに『柏餅』をいただきます。

～クッキング～

*16日(金) さくらぐみ『アスパラの下処理』

硬い皮をピーラーでむいてもらい、昼食の『ツナとアスパラのサラダ』にさせていただきます。

*21日(水) ばらぐみ『グリーンピースのさやむき』

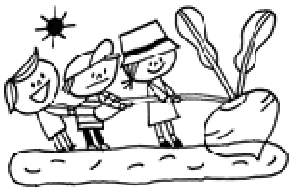
おやつ『たけのこおこわ』に入るグリーンピースのさやむきをしてもらいます。

*26日(月) すみれぐみ『スナップえんどうの筋とり』

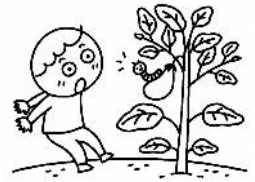
昼食にいただく『スナップえんどう』の筋をとってもらいます。

来月からはちゅうりっぷぐみもクッキングがはじまります！楽しみにしててくださいね！





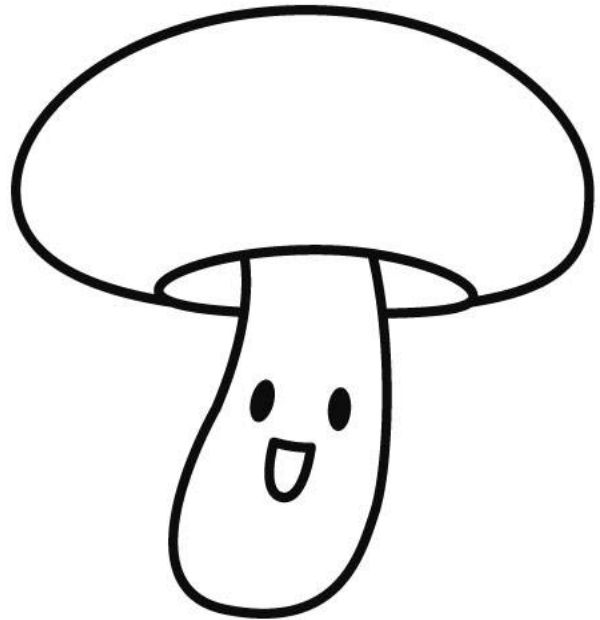
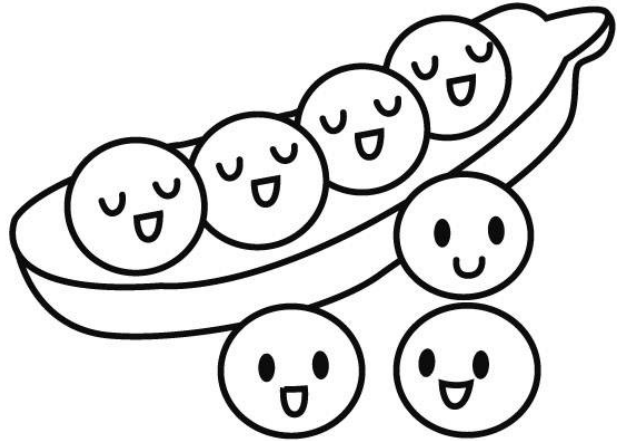
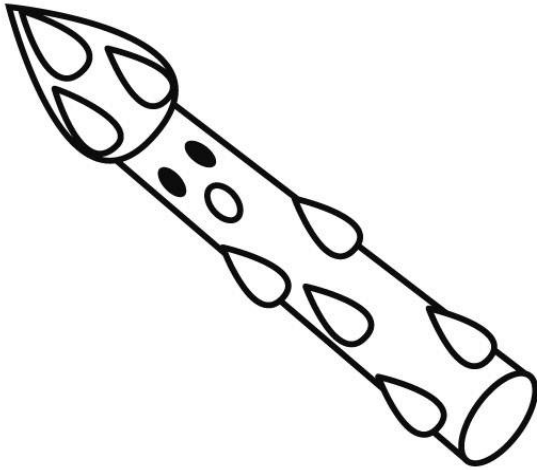
しょく しょく
食のもしりコーナー
 こーなー



「しゅん」ってなに? ~はるのあじ~

しゅんは、さかな や やさい、くだものが ほかのきせつよりも おいしくたべられる ときの ことです。
 したのやさいのなかで、はるが しゅんのもものが 3つ あるから さがしてみてね!!
 まちがいが 1つだけ あるから きをつけてね。

はるのやさいはどれでしょう?



みんなは わかったかな? クイズがおわったら、やさいに すてきな いろを つけてあげてね♪



こたえ: あすばらがす、くりーんぴーす、たけのこ