

給食だより

4
April



4月の献立で使用する旬野菜(一部)



2021年4月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃

♪ご入園・ご進級おめでとうございます。♪

春の陽気と共に、新年度がスタートしました。旬の野菜、果物を通して季節を感じてもらえると嬉しいです。

子供達にとって、これから始まる保育園生活が楽しく、居心地の良いものとなりますよう、給食室もおいしく安全な給食作りで応援します。1年間どうぞ宜しくお願い致します。



いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!



- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- * 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



たけのこ...ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくい為、浮き出てきますが、必須アミノ酸という大事な栄養素ですので安心して食べられます。

新じゃがいも...ビタミンCがレモンに匹敵するぐらいに豊富と言われています。また、ビタミンB1、カリウムも含まれています。

新ごぼう...一般的なごぼうと比べて完全に成長しきっていない為、上品で優しい香りがするのが特徴です。食物繊維を豊富に含んでいます。

新玉ねぎ...通常の玉ねぎは乾燥させてから市場に出回ります。それに引き換え、新玉ねぎは収穫されてすぐ出荷されるので、水分を多く含んでおり、辛味も少ないとされています。サラダなどの生食がおすすめです。

春キャベツ...キャベツの葉の巻きが緩めで、柔らかく、みずみずしさが感じられます。よって、サラダなどの生食にも適しています。ビタミンC、K、Uを豊富に含んでいます。

グリーンアスパラガス...穂先が締まっている物が良いとされています。また、根元あたりまで張りがあり、切り口が新しいものが新鮮です。しわっぽいもの、切り口が茶色のものは避けましょう。

スナップエンドウ...成長してもサヤが硬くならない為、サヤごと食べることができます。

