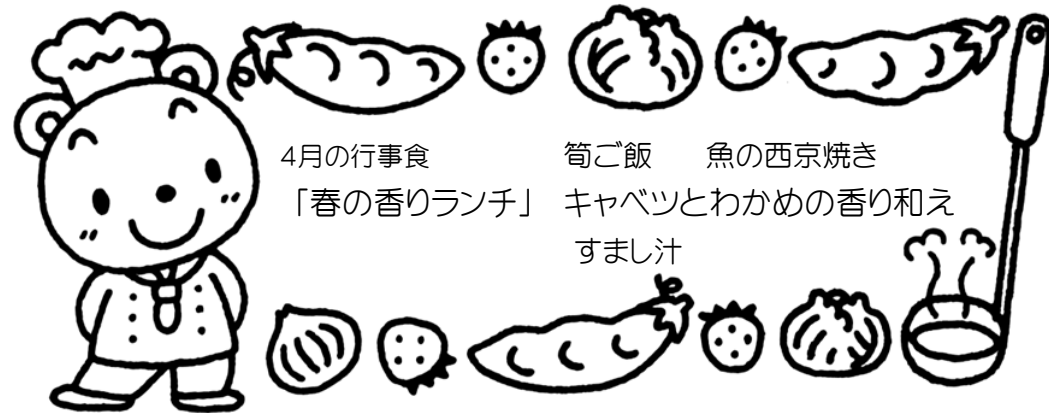


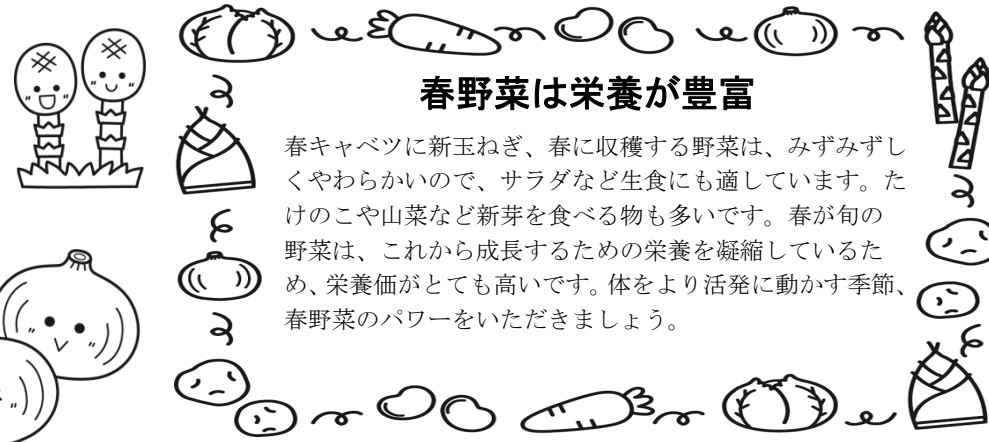


いただきます！！

新しいお友達を迎えて始まった子ども達の新生活も、ひと月がたとうとしています。はじめは、毎日聞こえていた赤ちゃんクラスの泣き声も少しずつ減り、新しい環境に慣れてきた子ども達の様子がうかがえます。今年度も、楽しく、おいしく食べられて、元気に毎日がすごせるように食事の面でサポートしていきたいと思ひます。一年間どうぞよろしくお願ひ致します。



4月の行事食 「春の香りランチ」
筍ご飯 魚の西京焼き
キャベツとわかめの香りしずまし汁



春野菜は栄養が豊富

春キャベツに新玉ねぎ、春に収穫する野菜は、みずみずしくやわらかいので、サラダなど生食にも適しています。たけのこや山菜など新芽を食べる物も多いです。春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

?はてなボックスを持ってすみれ組さんにおやつの前におじゃましました。何がはいつているのかな?先生に手を入れてもらいました「???」ボックスのカーテンを開くと「りんご」子ども達が大きな声で答えてくれました。「今日のおやつりんごケーキのりんご」です。赤くて丸いりんごがケーキになっているのを見ると、両者を見比べて少し不思議そうでした。

旬の食材

たけのこ

春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いので、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。掘ったたけのこは、ぬかを入れて煮立てたお湯で手早く下ゆですること、あくが抜け、新鮮さを保つことができます。吸い物や天ぷらなど、和食に適しています。



食育クイズ

