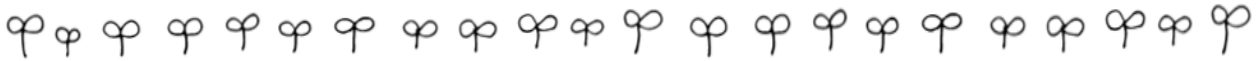


きゅうしょくだより

2024年5月
さくらんぼ保育園



暑い日が続いてきて、夏を感じられる季節になってきました。新しく入園、進級した子ども達も少しずつ新しい環境に慣れ始めてきました。4月には4.5才児の子ども達がよもぎ団子を楽しく作って食べる様子が見られ、少しずつ料理活動が出来るようになってきた環境に嬉しさを感じます。これから本番を迎える夏に向けて、元気いっぱい遊べるようにたくさん食べていきましょう。給食も季節の食材をたくさん使って、子ども達が楽しく過ごせるご飯を頑張って作っていきます！

✿ 春の味覚を味わおう！ ✿

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。独特な香りや苦味がありますが、これは冬の間に溜まった老廃物を排出し、新陳代謝を促進したり、抗酸化作用で体の老化を防いでくれます。また、春キャベツや新じゃが、新玉ねぎは通年出回っている食材と比べて柔らかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。

春キャベツ

春キャベツに含まれているビタミンには、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力の強化や消化を助ける働きがあります。



たけのこ

食物繊維が豊富で腸内の老廃物を体外に排出する働きがあるため、便秘解消などの作用があります。



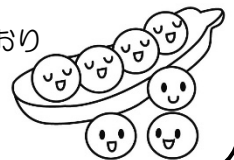
アスパラガス

アミノ酸の一部のアスパラギン酸が多く含まれており、疲労回復に効果があります。



そら豆

様々な栄養素が豊富に含まれており疲労回復や便秘解消、貧血の予防など様々な作用があります。



新じゃが

普通のじゃがいもと比べて皮が柔らかく皮ごとでも食べやすいため栄養素を無駄なく摂取出来ます。



新玉ねぎ

辛味の成分であるアリシンは、疲労回復や殺菌効果に加え、血液をサラサラにする効果があります。



給食の献立にも、たくさんの春の食材を取り入れています。今回紹介した野菜以外にもたくさん春の食材があり、栄養も豊富に含まれています。独特な香り苦味から子ども達にとって食べづらい食材もありますが、ご家庭でも一緒に春の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか？

