



令和5年4月5日
日野こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

園での給食作りは、旬の食材を用いて子どもたちの心身の健康や成長を支える、安心・安全な給食を提供していきます。まずはみんなで食べることからスタートし、体験や学びを大切にしてお子さまの成長を見守っていきたいと思います。1年間よろしくお願いたします。

園で食事を手作りしています

当園では園内に調理室を設け、食事を手作りしています。栄養士が栄養バランスを考えて旬の食材を用いた献立を作っているため、お子さんに安心して食べていただけます。毎日、心を込めて作りますので、どんな献立が出てくるか楽しみにしてください。



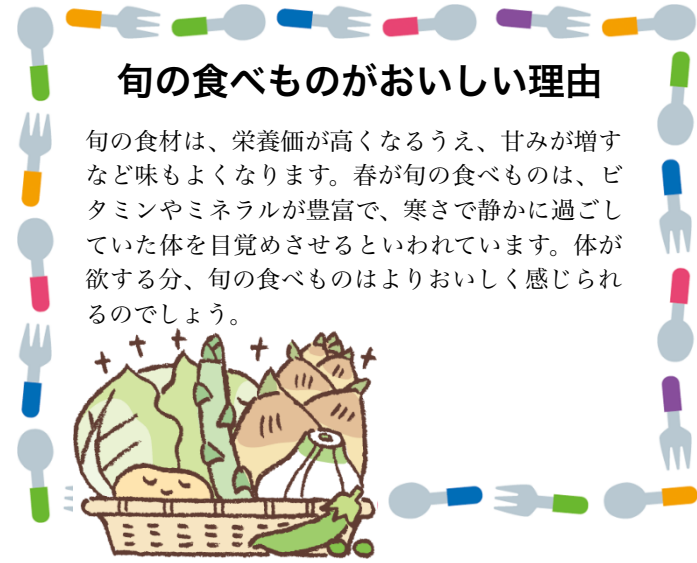
朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。



旬の食べものおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。



★給食には食べ慣れない食材もできます。初めて食べる食材や、気になる食材はお家で何度が食べさせていただきますようお願いいたします。

旬の食材を食べよう！



旬の食材

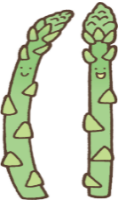
たけのこ

竹の若い芽で、土から出るとあっという間に生長してしまうため、早めの収穫が必要です。出始めの時期は香りが強く、だんだん甘みが増してきます。収穫から時間がたつとアクが強くなるので、調理の前にアク抜きします。炊き込みごはんや煮物などで食感や香りを楽しみましょう。

旬の食材

アスパラガス

地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、芽が出始める春先がやわらかくておいしい季節です。新陳代謝を促し、疲労回復の効果があるといわれるアスパラギン酸が豊富に含まれています。火が通るのに時間がかかるので、炒めものなどの場合は下ゆですると使いやすいでしょう。



旬の食材

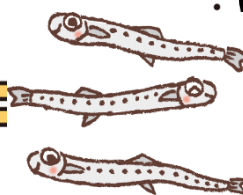
新玉ねぎ

保存性の高い野菜として様々な料理に使われる玉ねぎですが、春に出回る新玉ねぎは、黄玉ねぎや白玉ねぎを早穫して乾燥させずに出荷されたもので、普通の玉ねぎよりも水分が多く柔らかいのが特徴です。辛みも少なく生で食べるのに適していますが、火を通すと甘みが強くなるので、子どもも食べやすくなります。

旬の食材

しらす

しらすは、カタクチイワシ、マイワシ、イカナゴ、ウナギ、アユなどの稚魚の総称ですが、主にはカタクチイワシやマイワシが使われています。頭やしっぽも丸ごと食べるため骨を強くするカルシウムがたくさんとれ、コレステロールをさげる働きがあるといわれるEPAも豊富に含まれています。



春キャベツ

旬の食材

ほぼ1年中収穫できますが、春から初夏にかけて収穫されるものは巻きが緩めで葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。胃の負担をやわらげるビタミンUを含んでいるので、揚げものの添えものとしても重宝されています。

いちご

くだもの中でも人気が高く、ジャムやケーキなど加工品やお菓子にも使われています。露地ものの旬は3月から4月で、甘さがぐんと増します。ビタミンCが豊富で、風邪予防や肌荒れに効果があるといわれています。傷みやすいので、購入したらなるべく早めに食べましょう。

★毎月給食のレシピを事務所前に掲示していきますので、来園の際はぜひご覧ください。また遊戯室横の掲示板には、旬の食材など掲示していきますので、お子さまと一緒にご覧ください。