



給食だより



園では4月からピーマンやナス、トマトなど多くの野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使ってみんなで食べたりしてきましたね。自分たちで植えたお野菜をいただくことで、食への感謝を学ぶきっかけにもなりましたね。秋には大きなさつまいもを収穫し、みんなの笑顔と一緒に給食室に届けてくれました。4月はまだお話しできなかったお友だちも、今では上手にお話しをしてくれたり、給食室の窓を背伸びして覗いていた以上児さんが、いつの間にか背伸びをしなくても見えるようになったりと、身体も大きく成長しましたね。



おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1位です。ビタミンC・E・B、カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば抵抗力アップにもつながります。選ぶ時には、中央がこんもりしていて緑色が濃いもの、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ザルにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にピッタリの食材です。

一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろなとってきたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話ししてくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ！」の声が何よりの励みです。



きんぐみのおともだちへ



いつも「せんせい！おいしかったよ！」と、たくさんおはなししてくれてありがとう！もうすぐアソカほいくえんをそつえんですね。すきなものも、にがてなものも、まいにちのこさずたべてくれてありがとう。3がつもたくさんたべてくださいね！そして、しょうがっこうでも、たくさんたべて、つよいからだをつくってね！みんなのげんきいっぱいのえがおをたのしみにしています♪