



給食だより



暖かな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。
 1年間の園生活でたくさんの思い出を作り、子ども達の成長を共に喜ぶことができたことを心より感謝いたします。「今日の給食なに〜?」「〇〇おいしかったよ〜」などの言葉が嬉しく励みになりました。
 コロナ過で今までとは違う環境になったり、できないことが増えたいと、制限されることもありました
 が子ども達は毎日元気に登園し給食を喜んでくれました。
 今後も園生活が楽しく元気に過ごせるように、栄養バランスを考え旬の食材をたくさん取り入れて子どもたちの心が満たされる給食を作っていきたいと思ひます。

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、ザルにあげて冷めます。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。



ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



きんぐみのおともだちへ
 いつもげんきいっぱいたくさんこえをかけてくれてありがとう♪きょうのごはんおいしかったよ!!とたくさんつたえてくれてありがとう♪もうすぐいちねんせいですね。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いきましょうね♪



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。

