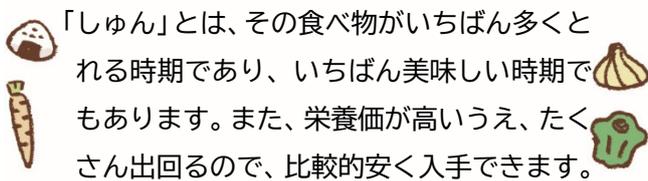


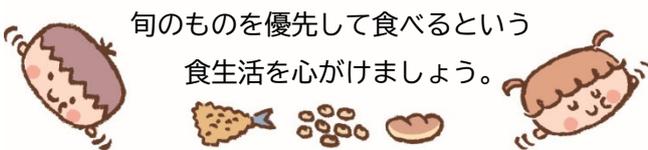
給食だより

ひよこの家保育園
2025年5月

暖かな日差しに春の訪れを感じる季節になりました。
幼児期の食体験は、生涯の食生活にも大きな影響を与えます。子どもたちにはいろいろな食材に関心をもってもらいたいものです。親子で一緒に楽しみながら、料理をしたり、買い物やお片付け、野菜の栽培などしてみましょ。

旬...という言葉はよく耳にしますね。

「しゅん」とは、その食べ物がいちばん多くとれる時期であり、いちばん美味しい時期でもあります。また、栄養価が高いうえ、たくさん出回るの、比較的安く入手できます。

旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょ。

親子で栽培



プチトマト、ピーマンなど、親子で野菜を育ててみませんか？野菜はどんな苗を植えて、どんな風にそだっていくのか、育ててみて初めてわかることもたくさんあります。草抜きや水やりをして大事に育てた野菜は、きっとおいしいはず。

旬の物を使ったレシピ

「しらすの木の葉焼き(1人分)」

材料:じゃが芋30g 玉ねぎ 10g しらす 2g
塩 0.1g 油 0.5g

- ① じゃが芋を蒸してつぶす
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ500W2~3分加熱する
- ③ しらすは、熱湯で3分茹でる
- ④ ①~③、塩を合わせてよく混ぜる
- ⑤ 平たい円形に形を整え、油を熱したフライパンで両面こんがり焼く

旬の食材-春キャベツ

丸い球体で、葉の巻きがゆるいのが特徴です。葉はやわらかくみずみずしいので、サラダなどの生食に適しています。春キャベツに含まれているビタミンUはキャベツから発見された成分で、別名「キャベジン」とも呼ばれています。胃酸の分泌を抑えて、胃の粘膜を保護する働きがあります。

旬の食材-しらす干し

魚を丸ごと一匹食べるしらす干しは、カルシウムを豊富に摂取することができます。骨を強くするにはカルシウムは必要不可欠。これから大きく育っていく子どもたちに欠かせない栄養素です。塩分も含まれているので、食べすぎには注意しながら食事に取り入れていきましょう。

旬の食材-新じゃが芋

新じゃがいもは、冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。ビタミンB1は、ご飯の3倍含まれています。また、じゃがいもには、でん粉に守られたビタミンCが含まれるため、加熱しても、たっぷりビタミンCが摂取できます。

