

昨年の11月16日に、ひまわり組さんが植えた玉葱の苗がこんなに大きくなりました。もうすぐ、待ちに待った収穫です！！



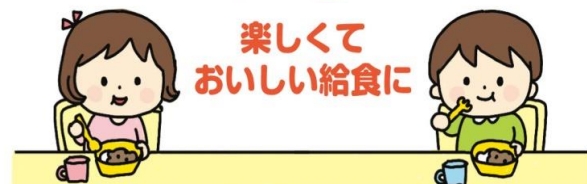
ご入園・ご進級おめでとうございます。園では、生きることの基本である食について、体験や学びを大切にしていきます。まずは、みんなで一緒に食べることからスタートし、お子さまの成長を見守っていきたく思います。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



●食べる意欲をはぐくむために●



子どもの食べる意欲をはぐくむためには、食べもののおいしさや、食べる喜びを感じる時間を共有することが大切です。家族で一緒に食べるときに「みんなで食べるとおいしいね。」といった声をかけることも、楽しい雰囲気を作る大事なポイントになります。



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

食べものクイズ??

Q グリンピースは、何の実?

- ①枝豆 ②そら豆 ③えんどう豆

A こたえは、 ③

グリンピースは、熟す前の豆を出して食べる「実えんどう」の一つです。生豆が出回るのは春だけで、それ以外は缶詰や冷凍食品に加工され調理に用います。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたた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。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



豆腐のナゲット 子ども1人分

- 豆腐 30g
- 玉葱 5g
- おから 10g
- 鶏ひき肉 20g
- A 卵 5g
- 塩 少々
- 片栗粉 5g
- 揚げ油
- トマトケチャップ 好みで

- 豆腐は水切りし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ボールに1, おから、ひき肉、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- 2に片栗粉を加えて混ぜ、小判型(一人2個)に形を整える。
- 180℃に熱した油で、4~5分揚げる。



エネルギー	181Kcal
タンパク質	7g
脂質	12.6g
カルシウム	43mg