

4月からスタートした新しいクラスも1ヶ月が経過し、子どもたちも少しずつ新しい生活に慣れてきたようです。給食では季節とともに出てくる旬の野菜や果物などを献立に取り入れるように心がけて提供しています。これからは保育園の給食を通じて食べ物への関心を深め、マナーや社会性（みんなで食べる楽しさ等）学んでほしいと思います。



春野菜を食べよう

春野菜とは、ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなど春に収穫できる、栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれるお野菜を指します。



★たけのこ

食物繊維やカリウムをたっぷりと含んでいて“グルタミン酸”や“アスパラギン酸”などのアミノ酸も豊富なので疲労回復におすすめです



★新じゃがいも

じゃがいもはビタミン C やカリウムが豊富で、熱に強く体内に吸収しやすいという特徴があります。



★ふきのとう

食物繊維やカリウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富なふき。ふきは鮮度が重要で、時間が経つごとに灰汁が強くなってきますので灰汁抜きまではその日のうちにおこないましょう。



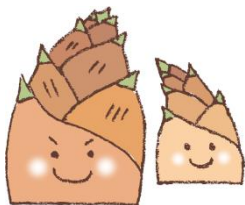
★春キャベツ

キャベツはビタミンが豊富なお野菜として知られています。ビタミンCやKをはじめとし“キャベジン”と呼ばれるビタミンUが豊富です。ほかに葉酸やカリウムなどが含まれています。

今月の献立には春キャベツ、新じゃがいも、ふきなど春の野菜がたくさん登場しますよ

端午の節句にたけのこ

こどもの日として知られる端午の節句には、柏もちやちまきを食べる慣習が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこ



を食べるのもよいとされています。春ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。

～こどもの日お楽しみメニュー～

《給食》

- ・アンパンマンごはん
- ・オニオンバーコンスープ
- ・こいのぼりハンバーグ
- ・サラスパサラダ
- ・アンパンマンのムース

《おやつ》

- ・かぶとパイ（苺カスタード）



4月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはいちご蒸しパンでした。
いちごを耳に見立て、うさぎの形に子どもたちも大興奮！
喜んで食べてました♡5月は27日（水）にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★

