



藍咲学園

給食だより



風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と楽しみにしています。

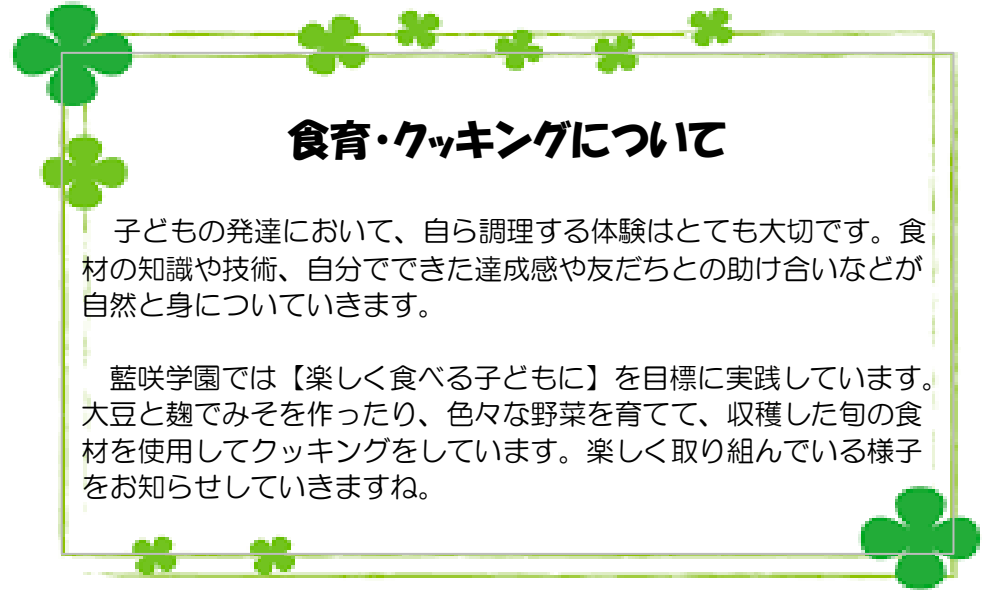
今月のおすすめ食材は「じゃがいも」です！



5月～7月が旬の新じゃがは皮が薄く、むかずに調理することが可能で、やわらかな食感を楽しめるのが魅力です。

- 免疫機能の低下を防ぐ「ビタミンC」
普通のじゃがいもの約2～4倍含まれています。
- 体のエネルギーとなる「炭水化物」
- 老廃物の排泄を手助けする「カリウム」
- 粘膜や皮膚を強化する役割を持つ「ナイアシン」
などが多く含まれています。

ビタミンCは熱に弱く、壊れやすい特徴があります。しかし、じゃがいものビタミンCはでんぷん質に守られているため、熱を加えても壊れにくく効率的に摂取できますよ!!



食育・クッキングについて

子どもの発達において、自ら調理する体験はとても大切です。食材の知識や技術、自分でできた達成感や友だちとの助け合いなどが自然と身についていきます。


藍咲学園では【楽しく食べる子どもに】を目標に実践しています。大豆と麴でみそを作ったり、色々な野菜を育てて、収穫した旬の食材を使用してクッキングをしています。楽しく取り組んでいる様子をお知らせしていきますね。

こどもの日 行事食

中華ちまき 青笹飾り  青笹を飾り、ちまき風に見立てた中華風ごはん

もずくのみそ汁  旬のもずくを使用した磯風味のみそ汁

油淋鶏ナゲット  油淋鶏味のふわっふわナゲット

アスパラと新じゃが芋の中華ポテサラ  旬のアスパラ、新じゃが、たけのこを使用した中華風味のサラダ

おやつ 鯉のほりパン  魚の形の可愛いメロンパン

