

きゅうしょくだより

新年度がスタートして1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、お友達と笑顔で過ごす姿が見られるようになってきました。一方でこの時期は子どもたちの疲れが出やすい時期でもあります。一日を活発に過ごせるように十分な睡眠をとり朝ごはんを食べて元気に登園しましょう。

朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは一日の始まりの大切なエネルギー源です。

朝起きた時の体は体温が低くエネルギーが不足し、頭もボーっとした状態です。

朝ごはんを食べることで体のスイッチが入り、

体温が上昇し眠っていた脳や体が目覚めます。

また、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて朝の排便をうながします。

一回の量が多く食べられない乳幼児にとって朝食は大切な栄養源です。

早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べて一日を元気いっぱい活動しましょう!



体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、暖かな春に収穫をむかえる春野菜は

体を目覚めさせるパワーを与えてくれます。

春きゃべつに新玉ねぎ、新じゃがいも、新ごぼう、アスパラガス、

そらまめやグリーンピースなど春に収穫する野菜はみずみずしく、

やわらかくて食べやすい野菜がいっぱいです。

給食でもたくさんの春野菜を取り入れています。

もりもり食べて春野菜からパワーをいただきましょう!

旬の食材 グリンピース

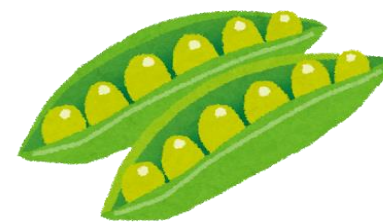
エンドウ豆は収穫段階で呼び名が変わります。

- ①若い葉と茎を味わう「豆苗」
- ②若いサヤの状態そのまま食べる「さやえんどう(きぬさや)」
- ③中の豆が未成熟の状態食べる「グリンピース(実えんどう)」
- ④完熟した豆を味わう「エンドウ豆」

エンドウが大きくなって完熟する前の状態で収穫したやわらかい実が「グリンピース」です。

甘みはありますが、味が強く青臭さや独特の食感で苦手な子も多いですが、食物繊維の含有量は野菜の中でも

トップクラスに多く、ひと握りのグリンピースを摂取するだけで大盛りサラダ一杯分に相当するほどといわれています!



ちなみに・・・

グリンピースとは別にこの時期になると
関西エリアでは和歌山県の
「うすいエンドウ」がたくさん出回ります。

うすいエンドウの方が皮が薄く、
青臭さも少ないです。

実が大きくて繊細な甘みがあり、
ほくほくとした食感が特徴のうすいエンドウを
使った豆ごはんは関西の春の定番ごはんです。

ぜひご家庭でも旬の豆ごはんを
作ってみてください!



今は味覚が形成される大事な時期

旬のグリンピースをはじめ、給食でも食べ慣れない野菜や苦手な食材、料理が出るときも
あるかもしれませんが、多くの味の経験が「おいしい!」という感覚を作っていきます。

いろいろな食材や味に慣れてもらい、味覚の幅を広げていきたいと思えます。

ゆたか園では5月31日にグリンピースごはんが給食に出ます!

※給食だよりは、神戸ゆたか園のホームページにも掲載しています。