

給食だより 4月

発行日 3月28日

暖かい日が多くなり、とても過ごしやすい陽気となってきました。子ども達の元気な声とともに新年度がスタートします。厨房職員もおいしい給食作りを心がけ、子ども達の心身の豊かな成長のお手伝いが出るように取り組んでいきたいと思ひます。今年度もよろしくお願ひします。

～旬の食材を使って 食生活を豊かに～



寒かった冬も終わり、少しずつ春の陽気を感じられる日が多くなってきました。この時期は、野菜のハウス栽培が盛んになり、食卓の季節感も薄らいでできます。旬のものには野菜本来の“おいしさ”を感じられる時もありますが、栄養価も高く値段も安くなる利点があります。出来るだけ新鮮で栄養価の高い旬のものを意識して食べるようにしていきましょう。また、この時期には「春キャベツ」「新じゃがいも」など野菜の名前の前に「春」や「新」といった言葉が付いて呼ばれます。他の時期に比べてやわらかく、苦みが少ないのが特徴です。

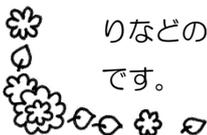
4月19日は 食育の日



4月19日は食育の日。食育とは様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康な食習慣を実践する力を育むことです。また、誰かと一緒に食事をしたり、食べ物を収穫したり、季節や地域の料理を味わったりと食育を通じた「実践の環（わ）」を広げていきましょう。

お知らせ

3月の食育活動として、14日にじゃがいもの苗（種芋）を植えました。大きなじゃがいもがたくさん収穫できるように、子ども達が水やりなどのお世話をし、夏ごろに収穫する予定です。



4月の旬



さわら しらす たい ひじき わかめ
スナップエンドウ レタス グリンピース
たけのこ キャベツ たまねぎ ごぼう
じゃがいも あまなつ いちご
グレープフルーツ キウイフルーツ

☑たけのこ

カリウムや食物繊維を多く含みます。独特のえぐみはシュウ酸で、収穫後にどんどん増えていくのが特徴です。早めに茹でて、水にさらし、あく抜きをしましょう。グルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸などの旨味成分も豊富です。薄めの味付けで調理すれば、より旨味が楽しめます。

☑キウイフルーツ

程よい酸味のグリーン、甘みの強いゴールドなどの種類があります。免疫力アップや老化防止に効果的なビタミンC、Eなどを含有し、便秘を改善する食物繊維も豊富です。

☑じゃがいも

収穫後、貯蔵せずすぐに出荷されるのが新じゃがいもです。皮が薄く、みずみずしいのが特徴で皮ごと調理するのもオススメ。貯蔵されたものよりもビタミンCを多く含みます。