



モグモグだより

至誠会保育園
平成25年4月25日 発行
No.22 栄養士 河野

新年度が始まりました

新しい季節と共に新学期がスタートし、早くも1カ月が経とうとしています。春らしく暖くなり、元気に遊ぶ子どもたちの声にパワーをもらい、日々の給食作りに取り組んでいます。

献立には、旬の食材などを使い季節を感じられる給食にしています。給食を通して食べ物の大切さや友達との会話、マナーを身につけることが出来ます。保育園の給食が「おいしい」と言ってもらえるような給食を作っていきたいと思います。

もぐもぐアルバム

4月22日（月）水曜日のお昼に食べる竹の子の皮剥きを、すみれ組の子どもたちに一緒にしてもらいました。その前に、竹の子を食べると身体にどんな良い事があるのか、紙芝居を見てもらい、その後の竹の子のクイズでは、みんな元気よく手を挙げて答えてくれました。

竹の子の皮をみんな一生懸命剥いてくれて、皮の匂いを嗅いだり、触ったりしていろんな発見をし、上手に剥けた皮を嬉しそうに見せてくれました。

水曜日の竹の子御飯も「いっぱい食べる」と約束してくれました。

「たけのこ上手に剥けるかな～！？」



「竹の子の皮って毛が生えてるんだね！！」



「わーい！剥けたー！」



たけのこのおいしい季節になりました！

4月10・24日にたけのこを使った献立を出しました。

24日の竹の子はすみれ組さんが食育で頑張って皮を剥いてくれたものです。

たけのこの他にも旬の鯖や新じゃがが芋を使った春らしい献立です。



〈献立〉

たけのこご飯 鯖の味噌焼き

ブロッコリーステーキ 新じゃがの煮物

味噌汁（大根・油揚げ） 果物（バナナ）

お昼にゆり組を見に行ったらおいしそうに食べていて嬉しかったです。
これからもたくさん食べて大きくなって下さいね。



たけのこあったよ～

おいしかったよ～!!

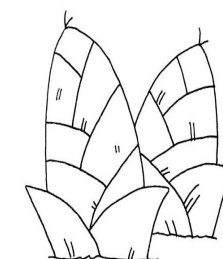


秋の食材・たけのこ

たけのこは、竹の芽の部分と言います。10日程であのような大きな竹に成長してしまいます。その為、食べることができるのは本当に短い間だけです。

たけのこには、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分(アミノ酸)が含まれています。また、疲労回復や塩分を排出してくれる働きがあり、食物繊維も多く、便秘や大腸がんなども予防してくれます。茹でた時に出る白い粒状のものはチロシンで体に害はありません。

体にいいこと尽くしの春の味覚「たけのこ」をたくさん食べて元気に過ごしましょう。



※もぐもぐだよりは年4回発行する予定です。