



愛知学泉短期大学附属幼稚園
栄養士 小林千明

給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。いよいよ期待が膨らむ新年度が始まりました。

栄養士の小林です。今年度より短大幼稚園に勤務し、附属3幼稚園のこどもたちが「食べること」の楽しさと大切さを感じられるような給食の時間をつくっていきたいです。また、身体も心も育まれるようにと願いを込めて、おいしい給食を作りたいと思います。よろしくお祈りします！！



給食だよりでは、給食の様子・旬の野菜・行事食・レシピ・食事についての疑問の返答など、食に関する様々なテーマについて掲載していきます！大学幼稚園・桜井幼稚園にも給食の様子を知るために足を運びますので、ご意見・ご質問等ありましたら手紙などでいただけると嬉しいです！自園調理を活かし、子どもたちの成長に寄り添った食育活動に取り組んでいきます。



小林 千明 (こばやし ちあき)

誕生日：7月8日

趣味：お菓子作り、食べること♡

好きなキャラクター：トムとジェリー

子どもの頃、ほとんどの野菜が苦手だった経験を給食づくりに生かしていきたいと思っています。

よろしくお祈りします！



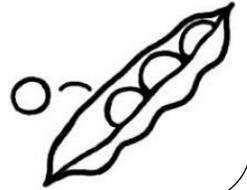
<< 春が旬の野菜 >>

☆グリーンピース☆

- 豊富な食物繊維がおなかの調子を整える！
- 余分なコレステロールの排出！
- 糖質の吸収を穏やかにして血糖値の上昇を遅らせる！

・さやがふっくらとした丸みのあるもの
・さやが薄い緑色のもの
・むき実は緑色が濃いものがおいしい！

冷凍と生のグリーンピースでは味も食感も全然違います！新鮮なグリーンピースをご飯に混ぜて炊くと、しっかりとした甘みと香りですいつもよりおいしく味わうことができます。

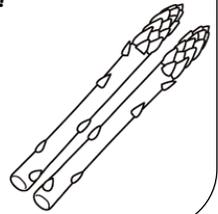


☆アスパラガス☆

- ビタミンB₁、B₂が豊富で、栄養素の代謝を活発化！
- スタミナアップや疲労回復効果も！

・穂先が締まっているもの
・緑色が濃く、太いもの
・切り口が茶色くならないものがおいしい！

アスパラガスは、グリーン種とホワイト種があります。ホワイトは、芽が出る前に日光を遮断して育てます。そのため、グリーン種よりβカロテンは少ししか含まれませんが、白くやわらかいところが人気です！



☆たまねぎ(新たまねぎ)☆

- ビタミンB₁の効果を持続させ、疲労回復に繋がる！
- 血栓の予防、血液をサラサラにする手助け！
- 塩分の排出を促すカリウムも豊富！

・皮がよく乾いてツヤのあるもの
・頭の部分がキュッと締まっているものがおいしい！

春先にとれる新たまねぎは、甘味が強く、水分がとても多いです。身がやわらかいのが特徴で、生でも焼いて食べてもとても美味しいです！4月・5月の献立でたくさん使用します！

