



給食だより 5月号

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も少しずつ慣れ、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？」と声をかけてくれる子がたくさんいます。給食の時間には、「今日も美味しかったよ！」「これをおかわりしたんだよ」と教えてくれる子がいて、給食の時間を楽しみながら過ごしているように感じます。

子どもたちの生の声を聴き、苦手な食材にも挑戦してみよう！と思うことができる献立を立てていきたいと思えます。



<食育って？>

食育とは、一生涯にわたり健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行っていくことです。

この時期におすすめなのが、**家庭菜園**です！野菜の成長を通して、野菜の旬や色・形を知り、野菜に対しての関心を高めたり食べ物に感謝する気持ちを身につけることができます。トマトやナス、キュウリやピーマンなどの夏野菜を育て、収穫を楽しみましょう！収穫した野菜は生のままかじって甘味を感じたり、美味しく調理していただきます！



<< 旬の野菜 >>

☆ごぼう☆

- ・整腸作用のある食物繊維が豊富！
- ・イヌリンで血糖値をコントロール！

- ・太すぎず、大きさが均一なもの○
- ・皮に傷がないもの○
- ・泥や土がついているものは風味があっておいしい！

ごぼうの独特な香りや味わいは、ポリフェノールによるものです。これは皮の部分に特に多いので、皮はむかずにこそげ取るようにします。アク抜きはうまみが逃げないように短時間で行いましょう！



☆新じゃがいも☆

- ・豊富なビタミンCで抗酸化作用&美肌に！
- ・ビタミンB群で皮膚や髪をきれいに！

- ・皮にしわや傷がないものは鮮度○
- ・身が締まり重みのあるものが美味しい！
- ・緑色の部分があるものは苦味が強い

じゃがいものビタミンC量はりんごの約9倍！「大地のりんご」と呼ばれるくらい豊富にあります。芽と光が当たり緑色の部分は毒性のある「ソラニン」が含まれているのでしっかりと取りのぞきましょう！「インカのめざめ」など、品種によって糖度が違ったりと多種多様な料理に使用されます！



それぞれの食材に一番美味しく栄養価が高くなる時期があります。最近では、1年を通してどんな食材でもスーパーなどでみかけますよね。もちろん、いつ食べても美味しいですが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさを味わうことができ、四季の違いを楽しむことができます！

また旬の食材は、季節はずれのものと比較して大きさが倍近くあるものもあるので、経済的です！

