



ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食づくりに取り組んでいきます。給食がホッとする時間に、登園の楽しみの一つになるよう願っています。

春休みに、潮干狩りに行ってきました。久しぶりの潮干狩りに前日からドキドキが止まりませんでした！「アサリを1つ見つけたら、近くにたくさんいるはず！」と教えてもらい、必死に掘りました。小さな蟹やシャコの赤ちゃんなど、たくさんの生き物を発見することができとても楽しかったです。準備などもあまり大変ではなく、想像よりも手軽にできることに驚きました！この春、いつもと一味違う休日を過ごしてみたいでしょうか？



給食だよりでは、給食の様子・旬の野菜・行事食・レシピ・食事の疑問についての返答など、食に関する様々なテーマについて掲載をしていきます。子どもたちの様子を知るために、附属三幼稚園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！自園調理を生かし、子どもたちの成長によりそった食育活動に取り組んでいきます。ホームページにも給食の様子を写真付きで載せていますので、よかったら見てください！



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

子供の頃、ほとんどの野菜が苦手だった経験を生かし、みんなが楽しめる給食を作りたいと思います。よろしくお願ひします！



## 新玉葱とスナップえんどうを収穫してきました！

先日、祖父母の畑仕事の手伝いをしてきました。今回は春野菜の収穫！私が苗植えを担当したゾーンだけはなぜか小玉でしたが、とてもみずみずしい新玉葱を収穫することができました。スナップえんどうを収穫するときは、優しくゆすると、スナップえんどうが揺れるので見つけやすいと教えてもらいました。

畑の手入れをする祖父母の姿を見て、改めて「いただきます」という挨拶の大切さを学びました。食材や作り手の方への感謝の気持ちを、食育活動を通して子ども達にも伝えていきたい



## < 旬の食材 >

食材には、それぞれ旬の時期があります。野菜は糖度やビタミンが増し、魚介は脂がのってうまみが増すなど、美味しさや栄養価がアップします。また、旬の食材はその時期に適した作用があります。例えば、夏野菜は水分やビタミンが多く、汗をかいて失われた水分補給に役立ち、秋から冬に旬を迎える根菜類には、身体をあたためる効果があります。旬の食材を取り入れて、四季の移り変わりを楽しみましょう！

幼稚園の給食では、旬の食材や季節にあった献立がたくさんあります。早速、甘い新玉葱を使ったお味噌汁が4月の給食に登場します。どんな味がするのかな？楽しみですね。

### ☆ アサリ ☆

- ◎鉄とビタミンB12で貧血の予防・改善
- ◎タウリンで動脈硬化を防ぐ
- ◎たんぱく質+タウリンで肝機能アップ！



- ・殻がふくらんでいると身も太っていて美味しい◎
- ・触れるとすぐに口を閉じるものは新鮮
- ・重みがあり、模様がはっきりしているものは良品◎

※砂抜きは、海水と同じ2~3%濃度の塩水にひたし、例案所に置きましょう！

潮干狩りでおなじみのアサリは、「コハク酸」(アミノ酸)という濃いうまみが人気ですね。カルシウム・亜鉛・鉄・マンガンなどが豊富で、特に鉄が多く、造血作用のあるビタミンB12が含まれているため、貧血の人におすすめ！アサリはうまみが溶け出るため、味噌汁やスープ、酒蒸しなど煮汁ごと食べる調理法でいただきます！