# 4月 きゅうしょくだより

桜の花も満開を迎え暖かい雰囲気を演出してくれています。
子どもたちは新しいクラスにドキドキしながらもがんばっている姿に、
給食室も負けないように頑張ります！

## 春の旬食材を使った給食

春になり旬を迎えた食べ物がたくさんでてきました。保育園の
給食でも春を感じられる食材やメニューを多く取り入れて
子どもたちには食から春を感じてもらえたらと思っています

菜の花・春きゃべつ・グリーンアスパラ・ふき・新じゃがいも
新玉ねぎ・えんどう豆・そら豆・スナップエンドウ・さわら
桜えび・しらす・よもぎ・清美オレンジ

### アスパラガス

アスパラガスには
グリーンアスパラ・
ホワイトアスパラと二種類ありますが、光に当てて育てたものが
グリーンアスパラで土をかぶせて
光を当てずに育てたものが、
ホワイトアスパラです。
疲労回復作用や利尿作用のある
アスパラギン酸を多く含み、穂先
には血管を強くするルチンも含まれています

### そらまめ

子どもたちの大好きな絵本に
「そらまめくんのベッド」があります。
絵本に出てくるそらまめくんのベッドは
雲のようにふわふわで、綿のようにやわらかいベッドで・・・
ほんとうにそらまめはそんな中に入っているのか？子どもたちの目の前で豆を開けてみせると、どの子も目を輝かせて見つめてくれます。大人も子どももわくわくする瞬間を感じる春の食材です

## ＊たけのこごはん＊

今月の給食に
「たけのこごはん」があります。
やおやさんから届いた
朝掘りの生たけのこを、
保育園で湯がいて油揚げと
ちりめんじゃこと一緒に炊いて
ごはんに混ぜます
＊たけのこは
若竹汁でもたべます

### 季節によって違いがあるよ

| 春キャベツ | 冬キャベツ |
|---|---|
| | |
| 葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。 | 葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。 |

## わたしたちが、つくっています！！

＊柳生　知里　（やぎゅう　ちさと）

＊李　京花　（い　きょんふぁ）

＊朴　敬子　（ぱく　きょんじゃ）

こどもたちが笑顔になる給食・おやつを
つくっていきます。
よろしくお願いいたします

＊毎日の給食やおやつに関する疑問や質問などがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

＊また、給食やおやつの作り方が知りたい！などの
レシピのリクエストもお待ちしています♡