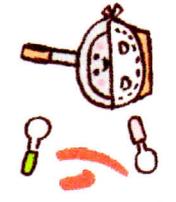


給食だより



令和 3年 4月 9日



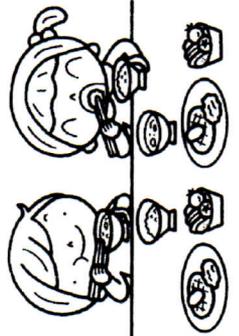
深谷東幼稚園、深谷西幼稚園、藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

ご進級、ご入園おめでとうございます。子供たちの元気な声とともに新年度がスタートしました。新入児の皆さんにとって新しい幼稚園での一年が始まります。

幼稚園給食では、先生やお友達と一緒に食べ、そのふれあいの中で、心豊かにし、体の健康を育てています。さらに給食を『生きた教材』として、健康に過ごすための良い食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育てる食育を目指します。

安全でおいしく、そしてわくわくするような給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

旬の食材 さわら
漢字では「鱈(さわら)」と表し、産卵時期に当たる春から初夏が旬といわれています。肉質がやわらかく、春にとれるものは味が淡泊なので様々な調理方法に向いています。ムニエルや揚げものなどにとると魚が苦手なお子さんも食べやすくなるでしょう。



~~~~~食事の前に手洗いの習慣を~~~~~  
食事の前の手洗いは手をきれいにしてから食べるという習慣づけでもあり、子供たちが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。園では先生が声かけをしながら行っていますが、おうちでも習慣にできるといいですね。



## 春に苦い食べ物が多い理由は?

昔から「春には苦味を盛り」といわれ、ふきのとうなど苦味のある山菜が出回る時季です。苦味のある食べ物は、冬の間に体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を外に出す作用があると言われています。菌の食事はあく抜きや調理の工夫で食べやすく調理して提供します。



### いちご

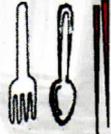
くだも中でも入気が高く、ジャムやケーキなど加工品やお菓子にも使われています。露地もの旬は3月から4月で、甘さがぐんと増します。ビタミンCが豊富で風邪予防や肌荒れに効果があるとされています。傷みやすいので、購入したらなるべく早めに食べましょう。



## 春ゆいよくも 給食盛り付け例



副菜 (サラダ) / 主菜 (から揚げやや菓物など) 焼き肉など



幼稚園での食育... 食育とは、様々な体験や学びを通して「食」に關する正しい知識を自ら選択し、心身ともに健康な食生活を、自ら実践できるようになることです。

幼稚園では、給食を通して、それまで知らなかった季節の野菜や菓物を知ったり、苦手だったり、食べられなかった食材が、食べられるようになっていたりする園の毎日が楽しくなるメニューを考えていきます。

また、地域に伝わるふるさとの料理を給食に取り入れ、地域の歴史にも触られるよう、工夫をしています。