



令和4年4月1日
市場こども園

給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい園、新しいクラス、新しい友だち、新しい先生…ドキドキ、わくわくの新年度がスタートしました。毎日の給食を通して、食べることの楽しさや食に関する様々な体験を楽しんでもらえるように心がけていきたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。



給食がはじまります

初めて園に登園されるお子さんは、みんなで食べる昼食やおやつに慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、4月初めは、ご家庭で食べ慣れている献立を多く取り入れています。

又、年間を通して旬の食材を取り入れ、園の畑で採れた野菜などを使った給食・おやつを作ります。調理室前の給食展示ケースに『本日のメニュー』を展示していますので、帰り際にご覧いただき、お子さんと今日食べたもののお話のきっかけにいただけたら嬉しいです。



今月の旬の食材



給食では旬の食材を取り入れた季節感のある献立を心がけています。

冬の間は寒さから身を守るために、脂肪を蓄えて『冬の体』を作ります。春になると体に溜めこんだ脂肪や老廃物を排出し『春の体』にシフトチェンジする必要があります。

新玉ねぎ

普通の玉ねぎよりも色が白く、みずみずしい食感が特徴の“新玉ねぎ”。いつでも買うことができる普通の玉ねぎとは違い、3月～5月の春から初夏にかけてのみ、スーパーに並ぶ春野菜です。

普通の玉ねぎよりも辛味が少なく甘みがあるので、加熱調理もおいしいですが、スライスしてサラダなど生食に向いています。

春キャベツ

全体は丸い球形で内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるい。葉はやわらかめで、みずみずしい。サラダなど、生食に適している。

生のままサラダで食べると、キャベツの鮮度や甘みをいっそう感じられます。葉がやわらかいので、気軽に食べられる即席漬けにしてもよいでしょう。



ぱんだ組、きりん組、ぞう組さんは毎日白ご飯を持ってきますが、新しい環境に慣れるまではごはんの量は少なめをお願いします。少しずつ活動量も増え、生活のリズムができてくると食事の量も増えてくるでしょう。

個人差がありますので、お子さんの家庭での食事量をみながら加減をしてみてくださいね。



