



4月の給食だより

学校法人村田学園
けやきの森認定こども園
平成30年3月26日

入園・進級おめでとうございます。

新年度がスタートし、新しいお友だちに囲まれ、新たな環境のなかで園児さんは毎日ワクワク、ドキドキしていることでしょう。みんなでおいしく楽しく給食を食べ、心身共に大きく成長してくれることを願っています。一年間どうぞ宜しくお願いします。

「楽しく食べる子ども」の5つの目標

- ①食事を味わって食べる。
- ②一緒に食べたい人がいる。
- ③食事のリズムがもてる。
- ④食事作りに興味を持ち、関わる。
- ⑤食事の準備に関わる。

旬の野菜・果物

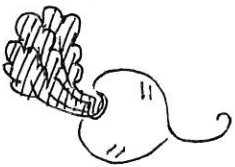
アスパラガス



ヨーロッパではアスパラガスが出回ると、春の訪れだと言われています。店先には、皆さんがよく知るアスパラガスが並んでいます。

ゆでたり、油で揚げたりすると、緑色が鮮やかになります。時間が経つと苦みが出てくるので、新鮮なものを買って、早めに調理することがおいしく食べるコツになります。

カブ



春の七草のすずなとしても知られる、日本人にはなじみ深い春の野菜です。

日本各地で約80種と品種が多く、漬物から煮物、みそ汁の具などにも使われます。和食以外にもよくアレンジされ、クリーム煮や、コンソメと合わせてスープとしても食べられます。

いちご



いちごの旬は12月から5月ごろまでです。本来は4月から5月の、春から初夏にかけて旬の果物でしたが、今ではハウス栽培もされて、12月にも出回っています。

いちごは傷みやすい果物です。冷蔵庫で保存する場合、いちごは水気に弱いので洗わず、かさならないように容器に入れ、ラップを掛けて保存します。保存できる期間は、1週間程度ですので、早めに食べましょう。