



# 給食だより

広徳保育園  
2023年4月1日

ご入園・ご進級おめでとうございます。桜の花の便りとともに新年度を迎えました。

保育園生活が初めてのお子様にとっては、大勢の友達との集団生活やみんなと一緒に食べる給食など、新しい体験の連続です。また、進級する子ども達にとっても、新しいクラスでの体験が楽しかったり、難しかったりと環境の変化に多少のストレスを感じることもあるかもしれません。少しでも早く保育園生活に慣れるように見守っていただけたいですね。私たち調理員もよりよい給食を提供することで、そのお手伝いができるように努力していきたいと思ひます。



## スナップえんどうのすじとり

昨年度のばら組が、給食に使用する「スナップえんどう」のすじとりを体験しました。

最初は「かたくてできない!」「しっばいしたかも?」と難しそうにしていたのですが、だんだんと取るコツを覚え、「給食でたべるんよね」「たのしみー」などと言いながら、上手に取ってくれました。このような活動を行いながら『食育』につなげています。

今年度も、野菜の栽培や、給食の野菜の皮むきなどいろいろな食材に触れ興味をもってもらえるよう進めていきたいと思ひます。

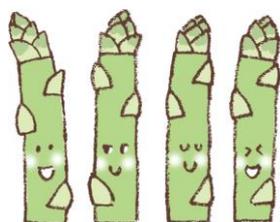


旬の  
食材

## アスパラガス

地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、芽が出始める春先がやわらかくておいしい季節です。新陳代謝を促し、

疲労回復の効果があるといわれるアスパラギン酸が豊富に含まれています。火が通るのに時間がかかるので、炒めものなどの場合は下ゆですると使いやすいくでしょう。



## だし汁はすべて手作りです!

自然の食材から取っただしはやさしい味です。だしをしっかり取ることで、塩分を抑えることができ、食材の味を生かした料理に仕上がります。

こんぶ・煮干し・かつお節・鶏ガラなど料理に合わせて「だし」を使っています。

