

# 給食だより

広徳保育園  
2023年5月1日

新緑が美しい季節になりました。新年度になって一か月、保育園での生活にも慣れてきた頃だと思います。

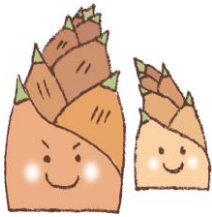
給食では、様々な旬の食材が登場しています。4、5月では春キャベツやたけのこ、新玉ねぎ、グリーンアスパラガス等です。一年を通して色々な食材に慣れ親しんでほしいと思います。



## 端午の節句にたけのこ

こどもの日として知られる端午の節句には、柏もちやちまきを食べる慣習が知られています。竹のようにすくすく育つようにとい

う願いから、たけのこを食べるのもよいとされています。春ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。



## 離乳食

### 安心して食べられる環境を

離乳期は、赤ちゃんが食べることを覚えていく大切な時期です。そのときに大切なのは、赤ちゃんが食べている心地よさを感じられることです。離乳食のメニューも大事ですが、まずは安心して食べられる環境をつくってあげるといいですね。



## ジャガイモにもいろいろな種類があること、知っていますか？

- (ダンシャク) 粉ふきいもやコロッケなどに適しています。
- (メイクイン) 煮くずれしにくいので肉じゃがやカレー、シチューなどの煮込みに向いています。
- (ホッカイコガネ) 表面のくぼみが浅く少ないので、皮がむきやすくフライドポテト用としてよく使われています。
- (キタアカリ) 実が黄色く香りがよい種類です。火の通りが早いので、皮つきふかしいもや電子レンジでの調理に適しています。
- (ベニアカリ) 皮は紅色、実は白色。でんぷんが多くコロッケなどに向いています。
- (とうや) 実りが早い早生品種。煮物やサラダに向いています。

