

たべもの通信

平成26年4月
発心保育園

新しい年度が始まりました。
今年も「たべもの通信」を通して、子ども達の様子や食に関することを伝えていきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。



ブルーベリー今年も沢山実を付けてくれるようです
夏には、子ども達の喉を潤してくれます。



只今、菜花の最盛期。散歩がてら収穫に
いっています。

うらら農園

保育園には、うらら農園(畑)が歩いて10分のところにあります。
年長児が中心となってお世話をしてくれています。
季節の野菜を苗から育て、草とり、水やりと子ども達と一緒に
やっています。成長を楽しみにお世話をしています。
収穫物があるときには、小さいクラスも出かけていきます。
畑で育てた野菜は、給食室で調理してもらって子ども達の口へ
みんな「おいし〜」とよく食べてくれます。



レモンと晩白柚の木、今年もいっぱい実をつけるかな？



現在、じゃが芋と玉ねぎが順調に成長中です。

保育園の給食

和食中心の献立

旬の野菜や豆類、海藻類、芋類などを使った煮物、和え物、汁物などが中心です。
ご飯も雑穀米などを混ぜてたり、旬の野菜を入れて炊き込んだりしています。

旬の野菜を使った献立

旬の物をつかうことは、栄養的にもよく、味もよい

調味料

だしは化学調味料を一切使わず昆布や鰹節・いりこ、洋風なら鶏がらでスープをとり
カレーやシチューは手作りのルーです。また、塩麴や味噌も保育園の手作りです。

お弁当1品メニューのお願い

保育園では、2月を除いて月1回お弁当の日があります。子ども達が楽しみにしているお弁当の日です。
今年からその中身に季節の野菜を知り味わってもらいたいとの思いを込めて、共通の食材を加える
という内容を行いたいとおもいます。忙しい朝に決まった食材を使ってお弁当を作るのは大変かと思
いますがご協力頂ければ幸いです。

今月の食材・・・春キャベツ

春キャベツは、他の時期にとれるキャベツより栄養価が高いといわれています、
特にビタミンCが多く含まれています。その量は、春キャベツが1.3倍も多いそうです。