

食べもの通信

平成29年4月
発心保育園

春の野菜で体イキイキ

冬に蓄えた脂肪を体外に出すため春になると新陳代謝が活発になり、内臓の機能が高まります。春になると旬を迎える新芽や豆類は肝臓の働きを助けてくれます。それに4月は、おいしい食材が豊富になる時期なのでたくさん食べて元気に過ごしましょう。

はたけ ～うらら農園～

保育園から歩いて10分の所にある畑(うらら農園)では1年を通していろんな野菜を子ども達と育てています。



そらまめ



じゃがいも



たまねぎ

畑では、これから夏野菜の準備をしていきます。スイカ、かぼちゃにきゅうりなどを植えたいと考えています。先日は、サニーレタスの苗をもらって園舎西側の畑に植えました。順調に育っているように見える玉ねぎですが、なぜか一列だけ生育が悪くこのままいくと収穫できないかもと心配しています。



サニーレタス

旬をいただく・・・

年長さんは、竹の子掘りの体験と散歩ではセリを摘んできたり、わらびをいただいたりと春満載！給食室で調理してもらい毎日お昼ご飯においしく食べています。竹の子をみんなで皮むきをしました。「どこまでむくと・・・？」「赤いぶつぶつはとると？」と子ども達美味しいものをいただくまでの準備も自分たちですることや食べる楽しみに繋がっていきます。



山本のたけ林にて
竹の子掘りに挑戦



みんなで皮むき



せり摘み



たけのこの炊き込みご飯