

きゅうしょくだより

れいわ ねん がつ
令和2年5月

ちようほいくえん
かんのん町 保育園

しゅん あじ
旬を味わう

はる やさい
春野菜



ぐりーん あすぱら グリーンアスパラ



なまえ ゆらい ほうふ ふく あすぱら ぎんさん
名前の由来は豊富に含まれアスパラギン酸
けつあつ さ めんえきりよく そうきょう ひろう
から。血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労
かいふく やくだ
回復に役立ちます。

たけのこ



しょくちつせんい ほうふ へんびよほう ひまん
食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満
ぼうし こうか
防止の効果があります。

しん 新たまねぎ



にくあつ
肉厚でやわらかく、みずみず
しいのが特徴です。血液を
とくちよう さ けつえき
さらさらしてくれます。

しん 新じゃが



かわ うす ぜんたい は
皮が薄く、全体に張りがある
ものがおすすめです。水分が
すいぶん
多く、保存がきかないので
おお ほそん
早めに食べましょう。

はる きゃべつ 春キャベツ



みずみずしくてやわらか
く、ビタミンCが豊富。
びたみんしー ほうふ
ふわっとしていて丸みがある
まる
ものおいしい
です。

てっだ だいす お手伝い大好き！

しょくじ てっだ
食事作りの手伝いは、それぞれの食品の色や香りを感じ、料理の匂いや、作っている音や、料理の
できあがり を待つ だの 楽しさを 楽しむ ため、食への興味や関心を育てます。これらの体験は将来、自分に必要
な食べ物を選ぶ力を学んでいくことにもつながります。子どもの年齢に合わせ、できることから一緒に
しょくじ
食事づくりをしてみませんか。

子どもたちはこんなお手伝いができます

- ◇グリーンピースやそら豆のさやむき
- ◇玉ねぎやとうもろこしの皮むき
- ◇ピーマンの種取り

