きゅうしょくだより

^{れいわ ねん がつ} **令和2年5月** かんのん 町 保育園

旬を味わう

お野菜



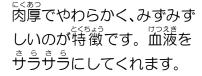
グリーんあすばらグリーンアスパラ

名前の由来は豊富に含まれアスパラギン酸から。血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労の復に役立ちます。

たけのこ



新たまねぎ



新じゃが

たが薄く、全体に張りがある ものがおすすめです。水分が 多く、保存がきかないので 草めに食べましょう。

春キャベッ



みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富。 ふわっとしていて丸みがあるものがおいしいです。

お手伝い大好き!

食事作りの手伝いは、それぞれの食品の色や番りを感じ、料理の匂いや、作っている音や、料理の出来上がりを持つ楽しさを含めて、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食事づくりをしてみませんか。

子ともたちはこんなお手伝いかできます

- ◇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**



