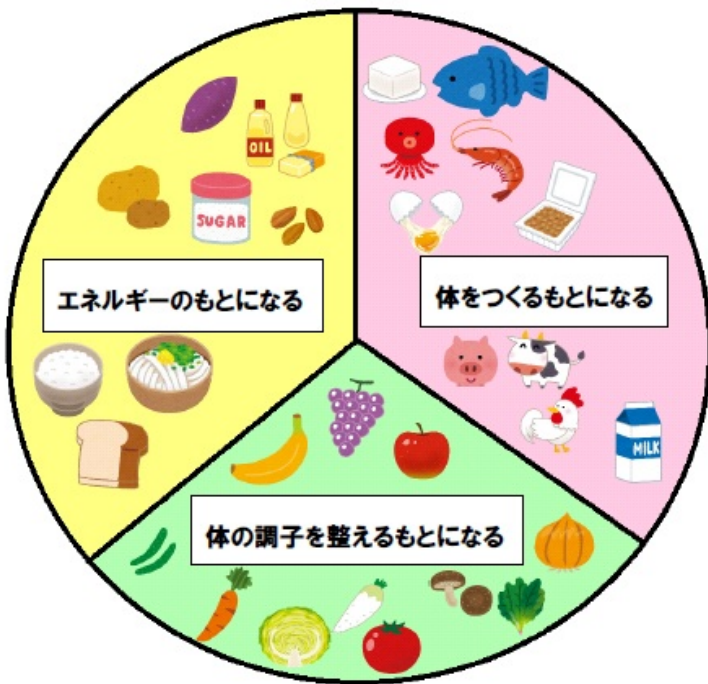




入園・進級おめでとうございます

給食室では、子供たちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供していこうと思います。



給食には3つのグループの食べ物が入っています

- 赤色・・・体をつくるもとになる
- 黄色・・・エネルギーのもとになる
- 緑・・・体の調子を整えるもとになる

給食のメニューは、『主食』+『一汁二菜』+果物が基本に作られています。

各年齢の基準を満たすよう献立を作成し、旬の食材・食欲の出る色どりや盛り付けを工夫して、安全・安心で、栄養バランスのとれた食事作りを心掛けています。



食育クイズ

春が旬のたけのこ。どの部分を食べている？

- ① 根
- ② 茎
- ③ 葉

【答え】 正解は②



竹の地下茎から伸びる若い芽がたけのこで、春になると生えてきます。穂先が日に当たるとえぐみが強くなるので、まだ土に埋まっているものを探して収穫します。

～旬の食材～



〈新たまねぎ〉

年に2回ある収穫のうち、初夏のものを春に早採りしたものを新たまねぎと呼びます。水分が豊富で柔らかく、甘みが多いのでサラダに最適です。

新たまねぎもたまねぎと変わらず、ビタミンB1・B2・C、鉄などを含みます。



〈新じゃがいも〉

新じゃがいもは、冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。ビタミンB1はご飯の3倍含まれています。