



食育だより



4月号

令和5年4月1日発行 緑陽台認定こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいります。



緑陽台認定こども園の給食について

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。



食材はなるべく道産や国産の旬の食材を使うようにしたり、毎月第2週に給食展示を行うなど子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫をこらしてまいります。



旬の食材 たけのこ

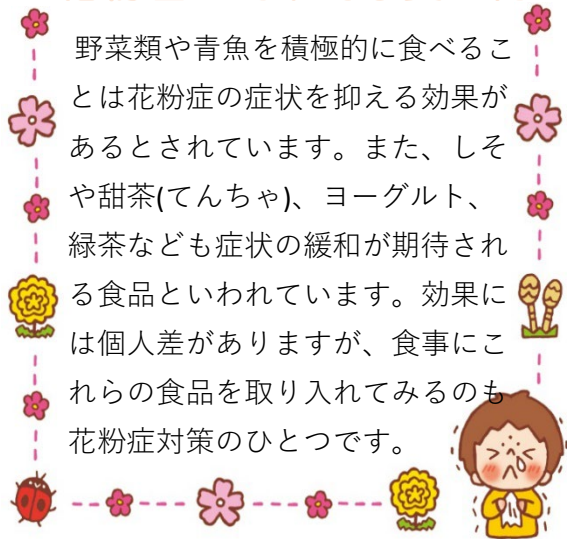
たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

園では4/28(金)園内こどもの日の行事食で筍五目ごはんを提供します。



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶(てんちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事これらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。



春を告げる魚「鱧(さわら)」の西京焼きを紹介します

～材料(4切分)～

- ・鱧 4切
- ・白みそ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

～作り方～

- ①みそ、砂糖、酒、みりんを混ぜ合わせます。
- ②①に魚を漬け込み、15～30分程度おきます。
- ③中火で両面こんがり焼きます。魚焼き器やフライパン、グリル、トースターなどなんでも焼けますよ！オーブンだと200℃で12～15分程度焼きます。

～POINT～

味噌は焦げやすいので注意しながら焼きましょう。西京味噌の代用で白みそを使用しています。