

風が心地よく感じる季節になりました。

先日は、お忙しい中『食生活アンケート』にご協力いただきありがとうございました。集計結果は、6月9日（土）の給食懇談会で報告させていただきます。

給食懇談会については、後日改めてご案内をお配りいたしますが、ひよこ組(午前)、すみれ・もも組合同(午後)の2部制で行う予定です。

ひよこ組では、初めての給食懇談会ということで給食の食材・調味料の購入先などをご紹介し『慈愛会保育園の給食』についての話をし、試食をしていただきたいと思っております。すみれ・もも組では、試食やレシピの紹介を交え、皆さまとの意見交換や情報交換などを考えております。

お忙しいとは、思いますが多くのご参加をお待ちしております。



新しいクラスになり約1ヶ月、環境にも少しずつ慣れ、4月には泣いていた子も、少しずつ笑顔が見られるようになりました。にぎやかな様子が給食室にも伝わってきます。

ひよこ組さんは、初めての保育園生活のスタートです。

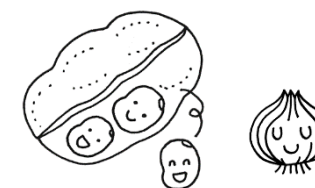
個別に離乳食説明会を行い、ひとりひとりの食事の形態について確認させていただきました。離乳食は、ご家庭と保育園とで一緒に進めて行きたいと思っております。

すみれ組さんは、クラスが変わりおともだちと食事をするようになりました。おともだちが食べる姿を見て、苦手なものにもチャレンジする姿が少しずつ見られるようになりました。

もも組さんは、給食で使用する空豆やグリーンピースをさやから出すお手伝いをしています。今月もポタージュで空豆を沢山使うのでお手伝いをお願いする予定です。



春の野菜について



春が旬の野菜には、春キャベツ・アスパラ・グリーンピース・新玉ねぎなどがあります。旬の野菜は栄養価が高く、香り、甘み、うまみも強くなりますので野菜そのもののおいしさを味わうことができます。

- ☆春キャベツ… 胃炎や潰瘍の回復に効果のあるビタミンUが含まれ、ビタミンC、アミノ酸、カルシウムが豊富です。
- ☆アスパラ… カロテン、ビタミンC、E、Bが多く含まれ、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種アスパラギン酸を多く含みます。
- ☆グリーンピース… 栄養価の高い野菜でたんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB群を含み、旬の味は格別です。
- ☆新玉ねぎ… コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにします。
- ☆新じゃが芋… ビタミンCが豊富でレモンに匹敵するくらいと言われています。ほかにもビタミンB1やカリウムも豊富に含まれています。

レシピ紹介

今月の献立で「にんじん金平」を紹介します。

<p><材料>大人 2人分 子ども 2人分</p> <p>人参 中サイズ1本 しらす干し 30g 油 適量 (ごま油を使用すると更に美味しく出来ます)</p>	<p><作り方></p> <p>① 人参は短い千切りにして、油で炒める。 ② ①がしんなりしてきたらしらす干しを加えてさらに炒める。 ③ 混ぜ合わせたら出来上がり！！</p> <p>☆しらす干しの塩分で、味付けなしで作れるとっても簡単なメニューです！！ ☆白ごまを最後に入れると栄養価もアップします。 ☆大人はお好みでしょうゆをいれても美味しいです。</p>
---	---