



暖かな風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。食に関心を持ち、食べる事を好きになってもらえるよう、栽培・調理活動・日々の給食などを通して食育に取り組んでいきたいと思ひます。ご家庭では楽しい雰囲気でお食事が食育の第一歩になりますので、家族と一緒に笑顔あふれる食卓を囲んでもらいたいと思ひます。

### 吉川つばさ保育園の食育

つばさ保育園の食育目標は「楽しく食べる子ども」です。子ども達に願う姿として、

- ☆ お腹がすくリズムがもてる子ども
- ☆ 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ☆ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ☆ 食べ物を話題にする子ども（幼児）

手軽に旬の野菜をおやつに取り入れよう！

～アスパラとツナのパン～

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・水又は牛乳…130g
- ・アスパラガス…2本
- ・ツナ缶…1缶(約70g)
- ・マヨネーズ…大さじ3(約36g)

👉 アスパラは斜め薄切りにし、ツナ缶・マヨネーズと和えておく。

👉 ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ合わせ、アルミカップに入れる。

👉 中央にアスパラマヨをのせて、180℃のオーブンで15～20分焼く。

### 旬のものを食べよう！

【4月の旬の野菜】

アスパラ・かぶ・キャベツ・グリーンピース・ごぼう・さやえんどう・しいたけ・そらまめ・たけのこ・たまねぎ・にら・ふき・レタス・あまなつ・いちご・しらす等

**菜の花・ふきのとう…子どもは苦手ですが…**

春に旬を迎える食べ物といえば、菜の花・ふきのとう・タラの芽など苦味のある食材もありますね。人間は寒い冬を乗り切るため自然と脂肪を蓄えるメカニズムになっています。しかし、そのまま春を迎えるわけにもいかないのです、冬に溜まった老廃物を出す作用を持つ苦味のある春特有の野菜を食べるようになったといわれています。ちなみに・・・冬眠から目覚めた熊などの動物たちもまずは春野菜を食べるそうですよ🐻 春の苦味は体をリセットするのに大事な役目を果たしてくれようですね！

### ★給食室の職員紹介★

栄養士	新井	なおみ
調理員	長谷川	理恵
	並木	美和子
	岩花	ともみ
	高橋	美佐子

給食で人気の献立の作り方や、食べ物のこと、離乳食のこと等ご相談がございましたらお気軽にお声かけください。

前年度同様、誕生日の子どものリクエストメニューや、世界の料理、郷土料理なども引き続き取り入れ、子どもたちが給食の時間が待ち遠しくなるような給食を作っていきたいと思ひます🎵

※サンプルケースに、その日の給食の盛り付けの写真を掲載しておりますのでご覧ください。