

食育だより



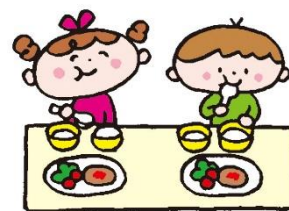
にゅうえん しんぎゅう
☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆



にゅうようじき しょくしゅうかん きそ つく たいせつ じき
乳幼児期は食習慣の基礎が作られる大切な時期です。いろいろな食材と出会って、素材のおいしさ
し 知ってほしいと思います。給食をみんなで食べることで「これおいしいね」などの気持ち
を共有したり、食べ物のお話をしたりして楽しく食べましょう。



はるやさい しょうかい ～春野菜の紹介～



いま しゅん はるやさい さむ ふゆ じめん め だ おお
今が旬の春野菜は、寒い冬に地面から芽を出して大きくなるため、栄養を豊富にため込んでいると
いわれています。旬のものは栄養価も高く、その食材を最も美味しく食べることができる時期になり
ます。栄養豊富な春野菜を普段の食事に取り入れてみましょう。

たけのこ

かたち
ずんぐりとした形で、ずっしりと重く、
かわつや あり、あたま 黄色く開いて
いないものが新鮮です。収穫後、時間と
ともにえぐみが強くなり固くなるので
はやめにあく抜きをして食べましょう。
「食物繊維」や「カリウム」が多く
含まれています。



はる 春キャベツ

は ま かた
葉の巻き方がゆるく、
すいぶん おお 多く
水分を多く含み、
やわ 柔らかいのが特徴です。
「ビタミンC」、
「食物繊維」が豊富です。



さやえんどう

まめ みじゆく だんかい しゅうかく
えんどう豆の未熟な段階で収穫し、
さやごと食べるものが「さやえんどう」で、
小ぶりの「絹さや」や、豆が大きく
肉厚の「スナップエンドウ」などの
種類があります。



アスパラガス

ひろうかいふくこうか
疲労回復効果があるアスパラギン酸を
含み、カロテンやビタミンCが
豊富です。「焼く」・「炒める」
調理法は栄養素が逃げないので
おすすめです。

