

厳しかった寒さが和らぎ、ぽかぽかと春の陽気を感じられるようになりました。寒い冬を耐えしのぎ旬を迎えた野菜たちはやわらかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。春の旬を存分に味わいましょう。

おもいきり給食

〈切り干し大根サラダ〉

(こども 1人分の材料)

- ・ツナ缶・・・・・・・・4g
- ・切干大根・・・・・・・・1.7g
- ・きゅうり・・・・・・・・12g
- ・人参・・・・・・・・10g
- ・コーン・・・・・・・・2g
- ・ノンエッグマヨネーズ・3g
- ・しょうゆ・・・・・・・・0.3g
- ・砂糖・・・・・・・・0.4g
- ・食塩・・・・・・・・0.03g



(作り方)

- 1,切干大根、きゅうり、人参、コーンをゆでる。
- 2,湯がいた野菜を水で流し、固く絞る。
- 3,調味料で和える。

旬の食材



キャベツ

キャベツに豊富に含まれているビタミンCは熱に弱く、カリウムも水に流れてしまう性質があるため、サラダや和え物など、生で食べるのがおすすめです。



菜の花

ビタミンのほか、カルシウムが豊富でほうれんそうの約3倍も含まれています。子どもには苦みが強いので、水にさらしたり下茹でをしたり、味噌やチーズなどと一緒に和えるのがおすすめです。



キウイ

ビタミンCとEがたっぷり含まれており、この2つのビタミンと一緒に摂ることで相乗効果を発揮します。抗酸化作用があるので、乾燥しがちな春先の肌荒れ対策にもうってつけの果物です。



災害食をたべたよ



災害備蓄食品を紹介すると、「ベビーフードは、兄弟が食べているから知っている。」「ビスコは見たことがある。」と盛り上がっていました。実際にアルファ化米のわかめごはんと園で作ったわかめおにぎりで食べ比べをしてもらいました。「アルファ化米の方がおいしい。」とおかわりを欲しがるともいました。アルファ化米が水で作れることも知りました。また、災害食を食べることで災害食にも慣れることができ、貴重な訓練になりました。



バナナの皮むき



「くだもの」

作者：平山和子



「くだもの」の絵本を読んだ後に、バナナの皮むきに挑戦しました。バナナの皮の切れ目から一枚ずつむきました。「先生、バナナの皮むけたよ。はい、どうぞ。」と渡していました。バナナの皮は冷たくて、つるつるしていました。自分でむいたバナナは甘くておいしくて笑顔がみられました。