

アジサイがきれいに花を咲かせる季節となりました。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。晴れ間には外で体をたくさん動かし、しっかり食べて元気な体を作りましょう。

おもいっきり給食

～保育園のおやつレシピ～
＜あじさいゼリー＞

- ＜材料＞ 1人分
- ・2種類のジュース
(ぶどう・りんご) 大さじ2ずつ
 - ・砂糖 小さじ1/2ずつ
 - ・粉寒天 0.2g ずつ



＜作り方＞

1. 鍋にぶどうジュースを入れ加熱し、砂糖、粉寒天を入れ、よくかき混ぜて煮溶かす。
2. りんごジュースも1と同様にする。
3. 1と2をそれぞれ別に冷やし固める。
4. 固まったら正方形（コロコロ）に切り分け盛り付ける。※クラッシュしてもO



旬の食材



ピーマン・パプリカ

どちらも同じナス科トウガラシ属の植物です。ビタミンCが豊富に含まれていて、野菜の組織がしっかりしているため加熱してもほとんど損なわれないのが特徴です。



とうもろこし

甘味が強く、子どもにも大人気のとうもろこしも、今の時期から夏にかけて旬を迎えます。糖やデンプンなどの炭水化物、ビタミンEやB1、食物繊維などが豊富で、エネルギーの補給に適しています。



さくらんぼ

日本産のさくらんぼもアメリカンチェリーも今が旬！さくらんぼはビタミンA・B・Cなどのビタミン類が豊富に含まれていて、アメリカンチェリーには疲労や肌荒れの原因になる身体の酸化を防いでくれるポリフェノールが豊富に含まれています。

5月の食育活動

先日はお忙しい中、給食試食会にご参加いただきありがとうございました。子どもたちがいつも食べている給食の味はいかがでしたでしょうか？保護者の方と一緒に、嬉しそうに笑顔で食べている姿が印象的でした。またさつまいもの苗植えにもご参加くださりありがとうございました。今から収穫がとても楽しみです。

