



## 今月のテーマ < 給食になれよう >

日々の園生活の中で子ども達が「今日の給食(おやつ)な～に？」とよく質問してくれます。毎日給食を楽しみにしてくれているようで嬉しく思います。

新しいクラス・新しい先生・新しいお友達。4月はたくさんの『新しい』があり、子どもたちも、ワクワク・ドキドキして園生活を過ごしていることと思います。「給食の時間は安心して、落ち着いて楽しんで食べてほしい」そんな願いを込めて、4月の給食は子どもたちが食べやすいメニューを取り入れています。

給食室では旬の食材を取り入れながら、『食』の面から子どもたちの成長をサポートしていきます。“食べることを「楽しい！！」”と思ってもらえるような、そんな1年にしていきたいと思っています。

### ひなまつりはカルピスで乾杯！！



3月3日のひなまつりでは、カルピス(株)さんより、いただいたカルピスを給食で提供しました。本来ひなまつりでは、厄除けや健康を願う意味を込めて白酒や甘酒を飲むのが定番です。子どもたちはまだ白酒が飲めないためその代わりに、子どもたちが安全に楽しみ、色が似ているカルピスで乾杯し、健やかな健康を願うとされています。

給食でも、お祝いメニューと一緒にカルピスで乾杯し、ひなまつりを楽しんでいた子どもたちでした。

### 今月の食材

#### << 新じゃがいも >>



#### お肌つるつる!?



#### 免疫力UP!!



新じゃがいもは皮が薄く、水分が多いため皮ごと食べるのに適しています。

お肌にうれしい**ビタミンC**や、とりすぎた塩分を体の外に出してくれる**カリウム**、おなかの掃除をしてくれる**食物繊維**が豊富に含まれています。特に新じゃがいもには、通常のじゃがいもの2倍のビタミンCが含まれています！

新じゃがいもを食べて、お肌つるつる!?  
免疫力をUPして、4月からも元気に過ごしてほしいです。

#### おいしい新じゃがいもの選び方

- ①形が丸く重量感のあるもの
- ②皮に傷やしわがないもの
- ③芽が出ている・皮が緑色のものは避ける

#### ～じゃがいもクイズ～

Q 新じゃがいもと普通のじゃがいもの違いは何でしょう？

- ① じゃがいもの種類
- ② 収穫から出荷までの時間
- ③ 育てる期間の長さ



答え・・・②

新じゃがいもは収穫してすぐに出荷されるのでとてもみずみずしいです。  
普通のじゃがいもは収穫されてからしばらく貯蔵し熟成されて出荷されるため、ほくほくしています。

### ひよこ組の給食について

ひよこ組に入園してくる子どもたちは月齢も様々です。保護者の方に提出していただく食材チェック表に添って、その子に合った給食を提供していきたいと思っています。また、園ではひよこ組の間は卵を使用した食品は提供していません。しかし、あひる組からは卵を使用した給食を提供しますので、ご家庭でのアレルギーの確認などよろしくお願いいたします。