

# 食育だより

2020年春号  
山の手保育園

## ご入園、ご進級おめでとうございます

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。  
給食室では、子どもたちの健やかな成長を食事の面からサポートできるように、  
安心かつ安全な美味しい給食作りに努めていきたいと思えます。  
今年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

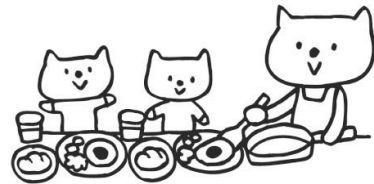
4月の行事食は、新入園児歓迎会と子どもの日の集いを予定しています。  
ぶどう・めろん組さんは、通常通りご飯を持って来て下さい。

## ～ 楽しく美味しい給食に～

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。  
栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願ひも込め、  
こだわりを持って作っています。

### 【こだわりポイント】

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気を付けて食材を選ぶ
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



## 旬のアスパラガスで新陳代謝アップ

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。  
どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。  
また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群・C・Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。  
茹でるよりも、焼く・炒める・揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです。  
園でも、献立に取り入れていますので、お楽しみに♪

## 旬の野菜

アスパラガス 新キャベツ 新ごぼう 新じゃがいも 新たまねぎ グリンピース 筍