



給食だより



認定こども園 わだ
令和7年1月31日

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。寒さや風邪に負けず元気に過ごすには、食事が大切です。体が温まる食べ物や旬の野菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

2月の目標・・・冬野菜を味わおう



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん



数多くの種類があるだいこんの中でも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。



だいこんの根の部分は、デンプンの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



給食参観日を行いました

1月22日に、らいおん組（5歳児）の給食参観日を行いました。少しの時間でしたが、園での給食の様子を観ていただくことが出来ました。

お忙しい中、たくさんの方々に参加していただきありがとうございました。



『たべもののちから』～行事食・伝統食について 乾物について～

1月のテーマは「行事食」と「乾物」についてでした。「行事食」とは、季節の行事やお祝いの日食べる特別な料理で、旬の食材を使用したものが多く、給食にも取り入れています。節分に食べる巻き寿司など、家族の幸せや健康を願う意味が込められていることを学びました。

また乾物は、園でもよく使う、わかめやひじき、高野豆腐、春雨をお湯で戻し、固さや大きさが変わる様子を見ました。子ども達は戻す前のものと、固さや大きさを見比べたり、柔らかくなった乾物を触って興味津々でした。



『2月のたべもののちから』(3、4、5歳児)～冬野菜について～

- 写真や実物を見て、冬野菜を知る。
- 冬野菜の栄養について学ぶ。

