



4月号

みどりの丘こども園

栄養士

青木 美優

調理師

小坂 真奈美

心地よい春風の中で、入園してきた子どもたちも少しずつ園生活にも慣れてきました。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら、たくさん食べて栄養をつけて元気に過ごしていきましょう。



旬のグリーンピース

こどもたちが嫌がりちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は・たんぱく質・ビタミンB群・ビタミンC・βカロテン。そして多くの食物繊維です。

これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防や便秘予防に役立ちます。一年中出回る缶詰や冷凍品は処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の時期にはさや付きの新鮮な生の豆が美味しく食べられます。

自分たちでさやむきをすることで、苦手でも食べられるようになる子もいます。今の時期だからこそ体験できる事なので、ぜひお家でやってみてください。

園では21日にグリーンピースごはんとして提供します。

端午の節句

男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日です。奈良時代から続く古い行事で、元々は菖蒲で厄を払い無病息災を願うものでした。男の子の節句として定着したのは鎌倉時代以降です。

菖蒲が「尚武=武を尊ぶ」の意味につながる事から鎧兜や鯉のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができたのです。



5月9日はアイスクリームの日です。
おやつにヨーグルトアイスを提供します
お楽しみに★



グリーンピース御飯(4人分)

- グリーンピース(さや付き) 200g
- 米 2合 ○水 2カップ
- 塩 小さじ1.5 ○酒 大さじ1.5

- ① グリーンピースはさやから出して洗う。
- ② 小鍋に2カップの水を入れて沸騰させ、塩とグリーンピースを入れて3分茹でる。
- ③ 小鍋ごと氷水につけて汁ごと冷ます。
- ④ 洗っておいたお米に、③の冷めた茹で汁を入れ、酒と2合に足りない分の水を足す。
- ⑤ 普通炊飯で炊き、炊き上がったらグリーンピースを混ぜ合わせる。



給食の展示

日程 7日 未満児量

21日 以上児量

場所 保育園玄関

時間 14時~19時まで

ぜひご覧になってください

