

厳しかった寒さが和らぎ、ぽかぽかと春の陽気を感じられるようになりました。寒い冬を耐えしのぎ旬を迎えた野菜たちはやわらかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。春の旬を存分に味わいましょう。

おもいきり給食

《こまつなの納豆和え》

【作り方】

1. こまつな、にんじん、もやしは食べやすい大きさにきり、茹でる。
2. コーンは茹でる。
3. 納豆、しょうゆ、みりん、ごま油を合わせる。
4. 1,2に3を加え、よく和える。



【材料 こども一人分】

- ・小松菜・・・10g
- ・にんじん・・・8g
- ・もやし・・・3g
- ・コーン・・・3g
- ・ひきわり納豆・8g
- ・しょうゆ・・・1.2g
- ・みりん・・・1.2g
- ・ごま油・・・0.3g

旬の食材



キャベツ

キャベツに豊富に含まれているビタミンCは熱に弱く、カリウムも水に流れてしまう性質があるため、サラダや和え物など、生で食べるのがおすすめです。



菜の花

ビタミンのほか、カルシウムが豊富でほうれんそうの約3倍も含まれています。子どもには苦みが強いので、水にさらしたり下茹でをしたり、味噌やチーズなどと一緒に和えるのがおすすめです。



キウイ

ビタミンCとEがたっぷり含まれており、この2つのビタミンは一緒に摂ることで相乗効果を発揮します。抗酸化作用があるので、乾燥しがちな春先の肌荒れ対策にもうってつけの果物です。



ピザクッキング



保育の活動でピザ屋さんごっこをしていたので、実際のピザクッキングでは、自分の作りたいピザのイメージが広がっていました。ピーマンばかり載せる子や色とりどりに載せる子、少ししか載せない子と様々で、自分の好きなようにトッピングをして楽しんでいました。自分で作ったピザは、格別においしく「また、したい。明日しよう。」と喜んでいました。



お箸の持ち方とマナーについて



「どうやってもつん？」と聞いてくれ、正しいお箸の持ち方にチャレンジしていました。コーンクッションをお箸で挟み、りすさんの口に運ぶのを真剣に取り組んでいました。お箸を正しく持つと、「ごはんが美味しく感じるよ。」と伝えると、その日の給食は、野菜が苦手な子もお箸で食べると美味しく感じたようで、いつもよりたくさん食べていました。