



# 4月 給食だより



フジオひまわり保育園

進級・ご入園おめでとうございます。新しい生活の始まりですね。

フジオひまわり保育園では国産の食材、旬の食材にこだわった健康的な給食を、子どもたちが『おいしい』と感じることができるよう、温度・香り・彩りにも気を配り調理しています。

食事の楽しさは、食べ物そのもののおいしさと、一緒に食べるお友だちや先生とのコミュニケーションから生まれます。保育園では日々の食育活動や行事食、なにわの伝統野菜や大阪産(おおさかもん)を使用したメニューなど、様々な活動や給食を通して食の大切さと楽しさを感じられる給食にしたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いします。



## 旬の野菜を食べよう！

旬とは、その食材(野菜や果物、魚介類など)を食べるのに最適な時期のことです。この「最適」にはいろいろな意味があります。まず、最もおいしい時期だということ。野菜や果物なら特有の成分を蓄積されており、魚なら脂がたっぷりのっています。生育過程で太陽や豊かな慈雨の恵みを受けて育った旬の食材はおいしく、栄養成分を多く含みます。さらに、旬にはその食品が大量に出回るので、値段が最も安い時でもあります。

四季の移り変わりを感じながら、おいしく食べて健康になりましょう♪

### 春野菜でみんな元気！

- 春キャベツ…胃腸を整える、抗酸化作用
- 新たまねぎ…疲労回復、血液サラサラ効果
- アスパラガス…胃腸・肝機能増強、高血圧・動脈硬化予防
- そら豆…整腸作用、貧血防止
- たけのこ…皮膚や粘膜の健康を保つ、便秘の解消
- ニラ…疲労回復、新陳代謝アップ



春はお豆がおいしいよ♪



#### きぬさや

- ・平べったい
- ・さやごと食べる
- ・すまし汁やちらし寿司など

#### スナップエンドウ

- ・厚みがある
- ・さやごと食べる
- ・炒め物や天ぷら、下茹でしてサラダなどに

#### うすいえんどう

- ・中の豆だけを食べる
- ・厚みがある
- ・大阪市羽曳野市碓井(うすい)で栽培されたのが名前の由来
- ・豆ごはんやかき揚げなど

#### そらまめ

- ・中の豆だけを食べる
- ・厚みがある。他の豆より大きい
- ・塩茹でやしょうゆ煮、豆ごはんなど