



もぐもぐだより 5月

調理員 山田・箕輪 (記)

R4.5.30

入園・進級から1ヶ月が経ち、少しずつ生活にも慣れてきたところではないでしょうか?春野菜や旬の食材を使った食事には栄養がたっぷりです!エネルギーチャージをして、疲れを癒しましょう。

〈13日 笹団子作り〉

つばめ・ひばり組が摘んでくれたヨモギを使ってお団子作りに挑戦しました!! お団子の生地が手にくっついて伸ばすのに苦戦しながらも、真ん中にあんこを入れ上手に丸く包む子どもたち。あんこが苦手な子は「チョコがいいなー!」と言いながらも美味しい!!と食べていました 😊



ベタベタする～



すごくのびたあ～



甘いね^^



ヨモギや笹の香りも楽しみながら、みんなで美味しく食べました

〈野菜を植えました〉

子どもが自分たちで植える野菜を決めて、おくら・ピーマン・トマト・きゅうり・かぼちゃ・スイカを植えました。これから葉っぱがどんなふう to 成長していくのかな?どんなお花が咲くのかな?と子どもたちはワクワク・ドキドキです!!収穫した野菜は給食で登場します。その都度お知らせしますので楽しみに!



〈旬を食べよう〉

美味しく食べられる時期の事を旬と言います。旬の時期には味が美味しくなるだけではなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。

☆春から初夏に旬な野菜☆

キャベツ→→→葉が柔らかく甘みがあり、みずみずしいのでサラダにオススメです。

アスパラ→→→甘みが強くなります。茹でる際には根元を切らずに茹でると旨味や栄養素が損なわれません。

セロリ→→→独特な香りを和らげる方法として、加熱をするのがオススメです。また茎よりも葉の方が栄養価は高いとされているので、ぜひ葉も捨てずに食べてみてください。

他にもスナップエンドウ・たけのこ・そらまめ・みょうが・みつばなどいろいろあります。スーパーに行った時に親子で一緒に発見してみたいかがでしょうか?旬の野菜を使ってお子さんと一緒にクッキングに挑戦するのも楽しそうですね!!

