給食だより

2022 年 5 月 2 日
社会福祉法人　尚徳福祉会
保土ケ谷保育園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになってきて、外遊びの楽しい季節となりました。
入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。
給食を通して食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものである、と子どもたちなりに感じてほしいと思っています。何よりも、子どもたち自らが「食べたい！」と感じるように願っています。

好き嫌いは成長の証！

生まれた時に母乳しか飲めなかった赤ちゃんが少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。
とはいっても好き嫌いを克服するのが難しいと思っている保護者の皆様も多いのではないでしょうか？
今回は苦手な食べ物を食べやすくする工夫をご紹介したいと思います！

火を通してみましょう！
煮たり、焼いたり、
茹でたりすることで食感も変わります。

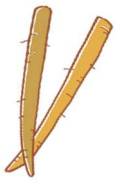
形を変えてみましょう！
ハート型や星形など、 いつもと形を変えて楽しく

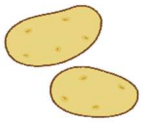
味付けを変えてみましょう！
カレー、ケチャップ
マヨネーズなど

小さく切ってみましょう！
食べられるようになったら
徐々に大きくして

旬のものを食べましょう！
その時の旬の食べ物は
おいしいです。

だしを使いましょう！
かつお節、昆布、煮干しなど
おいしいだしが出る素材です。





旬の野菜

新じゃがいも

ふかして塩やバターをつけて食べたり、薄く切って炒めると違った食感が楽しめます

キャベツ

春キャベツは、葉の巻き方が緩く柔らかいので生で食べるのがおすすめです。
浅漬けにしてもおいしいです。

新ごぼう

香りが良く、皮がうすく、食感がみずみずしくて柔らかいです。
アクが少ないので、煮物、きんぴら、炊き込みご飯など定番のごぼう料理も使いやすいです。

アスパラガス

茹でてそのまま食べたり、サラダにしてもおいしいです。バター炒めは風味がよく、食が進みます。