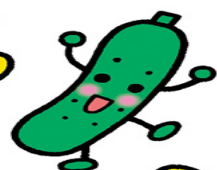


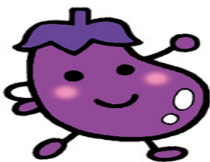
給食だより

令和5年5月号 東保育園



夏の収穫を楽しみに！

夏野菜の苗を植える時期が来ました。なす、ピーマン、トマトなど苦手な食べられない野菜も、自分で育てたものを食べれば、おいしさで感動することでしょう。これから日照量も増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。子ども達もワクワクしながら見守り収穫を楽しみに待たせよう。飛んでくる蝶や、葉を食べる青虫も、子ども達には、魅力的な生き物です。



ソラマメおいしいね



春キャベツ

ソラマメはこれから初夏に向けてのみ出回る旬の野菜です。さやが空に向かって伸びるように付くので「空を向いた豆」からつけた名前です。たんぱく質、炭水化物が主成分でビタミンB₁、ビタミンB₂が豊富に含まれています。さやの緑が濃く、ハリとつやのあるものを選びましょう。

春に収穫するから春キャベツというだけでなく、そもそも通常のキャベツと春キャベツの品種が違います。春玉と言われる品種で薄く軟らかく、水分を多く含み甘みのある味わいが魅力的なキャベツです。



給食紹介



高野豆腐のオランダ煮

みんなの大好きな味付けになっています



チキンカツ

サクッと揚がっています



鶏肉のから揚げ

子ども達に大人気のメニューです



スパニッシュオムレツ

ホクホクのじゃがいもがおいしいです

色々な食材を使って栄養満点でおいしい給食、子ども達が楽しみにしてくれる、喜びのある給食を作りたいと思っています。

