



給食だより

5月に入り、新緑の気持ちいい季節となりました。晴天に恵まれたゴールデンウィークをご家族で楽しく過ごされたのではないのでしょうか？

連休から普段の生活へ、リズムを取り戻す為にも、一日の活力「朝ごはん」をしっかりと食べることから始めましょう！



朝ごはんのはたらき

- **体や脳へのエネルギーチャージ**
脳のエネルギーはブドウ糖。ご飯やパンなどの主食でしっかり補いましょう
- **体に朝が来たことを知らせる**
音や香り、色、味の刺激で脳や胃や腸が活動を始めます。
- **体をウォーミングアップさせる。**
寝ている間に下がった体温が上昇します。よく噛むことで脳の血流が良くなります。

旬の野菜 「アスパラガス」



●栄養

ビタミン類やカリウムを含んでいます。茹でてでも栄養成分が流失しにくいという特徴があります。アスパラギン酸には疲労回復やスタミナ増強、ルチンには血管を丈夫にする働きがあります。

●選び方

穂先が締まっているもの、切り口が新しいものが新鮮です。色が鮮やかな黄緑色のものが柔らかくおいしいです。

●保存法

乾燥しないように袋に入れるかラップで包み、なるべく立てて保存します。冷凍するときは下茹でしてから適当な長さに切り、保存バックに入れて保存しましょう。

●調理法

使う際には下茹でが必要です。塩を加えた熱湯に入れて竹串がすっと通るくらいまで茹でたらすぐに冷やします。

サラダや炒め物、バターソテー、パスタやてんぷらにしてもおいしいです。



給食試食会を実施します！

子ども達が普段食べている給食を、ご家族の方にも一緒に味わっていただきたいと思っています。

15日(水)	にじぐみ	1歳児	16日(木)	ほしぐみ	3歳児
17日(金)	ひかりぐみ	4歳児	21日(火)	そらぐみ	5歳児
22日(水)	にじぐみ	0歳児	23日(木)	つきぐみ	2歳児

参加していただける方は、白ごはん・お箸を忘れずにご持参ください。ご参加お待ちしております♪