



ご入園・ご進級おめでとうございます。

満開の桜と共に新年度がスタートしました。新しい先生やお友達との出会いにドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。

給食室では、今年度も子どもたちの健やかな成長を願い、食の面からサポートしていきたいと思っています。お家の方と子ども達の食事や健康について、一緒に考えていきたいと思っています。よろしく願いいたします。

旨味を使ってうす味生活

日本人は、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて「旨味」という味覚を持っています。

給食では鶏がら、いりこ、かつお節、昆布などを使ってだしをとっています。だしを丁寧にとることで旨味成分が素材の美味しさを引き出し、少ない調味料でも美味しく食べる事ができます。

また、旨味成分は組み合わせると相乗効果でより強くなる事が知られています。おでんや鍋料理など、いくつものだしが合わさった料理が美味しいのはこの旨味の相乗効果があるためです。



うま味の相乗効果

※にじぐみ前に、毎日の昼食・おやつを展示しています。毎日子どもたちが給食で食べているメニューの作り方、家庭で簡単に作れるメニューなどを給食レシピ集としてまとめています。

送迎の際にぜひご覧下さい。

お気づきの点がありましたら何でも教えてください。よろしくお願いいたします。



旬の食材 「ワカメ」



ワカメの旬は3月から5月です。一般的に食べられているのはワカメの葉の部分で、茎は「茎ワカメ」、根に近い部分は「メカブ」と呼ばれます。

「ワカメ」の栄養

ワカメは海の野菜とも言われ、食物繊維、カリウム、カルシウム、ヨウ素、ビタミン群を含みます。

「ワカメ」の効能

疲れ目の改善、免疫力の向上、骨を丈夫にする・花粉症やアレルギーを緩和する・生活習慣病の予防、美肌、便秘解消などに効果があります。

調理のポイント

水溶性の栄養素が流れ出てしまうので洗い過ぎないように、戻し過ぎないようにしましょう。ワカメと酢と一緒に食べると、食物繊維が柔らかくなって食物繊維の効果をあげる事ができます。

「いただきます」と「ごちそうさま」
「いただきます」という言葉は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、動物や植物など食べ物の「命をいただく」事への感謝の気持ちも表しています。
また、「ごちそうさま」の馳走（ちそう）は「駆け回る」という意味を持っています。
食べ物には、食材を育てる人、収穫する人、運搬する人調理する人などたくさんの方が関わっています。
食べ物や人に感謝して、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いたいですね

ご飯・お箸を忘れずに！ ほし・ひかり・そらぐみは毎日お弁当（白ご飯）とお箸を持たせてください。誕生会の日には主食が給食で出ます。お弁当（白ご飯）はいりませんが、お箸は必要ですのでご注意ください。