



令和8年5月1日  
井堀保育園

新緑の季節になりました。

春キャベツや新玉ねぎの美味しい時期です。新玉ねぎは甘みがあり、キャベツは水気が多く、柔らかいのでサラダがおすすめです。

野菜が苦手な場合は、さっとゆでると食べやすくなると思います。



### 旬のお話(たけのこ)

八百屋さんの話では、今年は、たけのこが豊作だそうです。

たけのこには、肉・魚ほどではありませんが、タンパク質が含まれています。その他にも、高血圧予防になるカリウムや、便通を良くしてくれる食物繊維も含んでいます。たけのこの中にある、白い粉のようなチロシンには脳を活性化してくれる働きがあります。

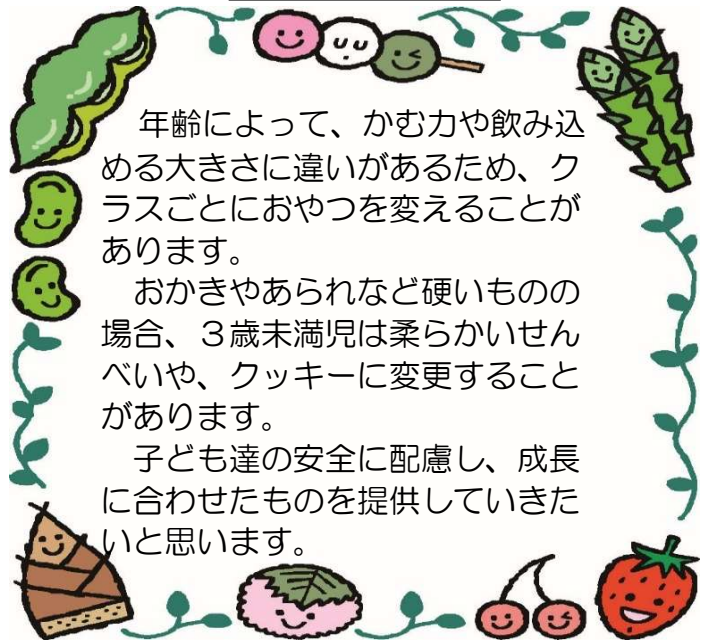
保育園では、8・22日の「八宝菜」に入っています。

### おやつのお話

年齢によって、かむ力や飲み込める大きさに違いがあるため、クラスごとにおやつを変えることがあります。

おかきやあらねなど硬いものの場合、3歳未満児は柔らかいせんべいや、クッキーに変更することがあります。

子ども達の安全に配慮し、成長に合わせたものを提供していきたいと思っています。



### 給食の美味しいお話

4月の朝、3歳以上児が給食室をのぞいていたので声をかけると、「きょうのきゅうしょくなに？」と興味津々です。

「今日の給食には牛乳を使います。さて、何でしょう？」のクイズに、「シチューだ！」と大正解。

「シチューだいすき〜」と、嬉しい言葉を残して部屋に戻って行きました。やる気が倍増するひと言でした。

