



# 給食たより

広徳保育園

2024年3月1日

今年度の給食も、子ども達が笑顔でたくさん食べてくれとても嬉しく思います。

毎朝きく・ばら・ゆり組当番の子ども達が、「おはようございます！今日の人数は〇〇人です。よろしくお願ひします」と、給食室に人数を知らせに来てくれます。その声に「元気パワー」をもらいながら、頑張って作っています。次年度も子ども達の喜ぶ顔が見られるように、より一層おいしい給食作りに励みたいと思ひます。



## 有機野菜って 普通の野菜とどう違うの？

野菜の包装やラベルなどで見かける「有機JASマーク」。有機野菜であることを見分ける印です。有機野菜とは、2年以上、禁止された化学肥料・農薬を使用していない土で、遺伝子組み換えの種苗でないこと。また栽培においても、原則として化学肥料・農薬を使用せずに土のもつ力を生かして作られた野菜のことをいひます。健康な土に住む菌や微生物の分解力を利用して栽培されるため、ミネラルなどの栄養価も高く、うまみのある野菜が育つといわれています。

## おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。

選び方・・・中央がこんもりしていて緑色が濃いもの、つぼみが小さく締まっている物。

ゆで時間・・・さっと短く茹でる。水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷ます。

和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



## 1年間の食生活を振り返ってみましょう！

- ・食事前に手洗いができましたか？
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできましたか？
- ・朝ごはんをしっかりと食べましたか？
- ・マナーを守って食事ができましたか？
- ・好き嫌いをしないで食べることができましたか？
- ・スプーンやはしを正しく使うことができましたか？
- ・みんなで楽しく食べることができましたか？

