2024年 4月号 給　食　だ　よ　り

池上わかばこども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

　桜が咲き始め、春の陽気が心地よく感じられるようになってきました。
こどもたちは、新しいクラス・先生・お友だちとドキドキ・わくわくでいっぱいですね。
今年度も安心・安全な給食提供を心がけてまいりますので、よろしくお願いいたします。

今月の目標

「いただきます」と「ごちそうさまでした」を習慣づけましょう

　みなさんは朝ご飯、昼ご飯、晩ご飯を食べる時にきちんと「いただきます」と言っていますか。ご飯を食べる前に、自分の体の栄養になってくれる「食材」や、作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて必ず「いただきます」を言うように心掛けましょう。
また、食べ終わった後にも「ごちそうさまでした」と言うのを忘れないようにしましょう。感謝の気持ちを忘れず「いただきます」と「ごちそうさまでした」を言うのは食事のマナーです。もし、みなさんの周りで言い忘れているお友達がいたら、是非教えてあげてくださいね。

4月の旬ピックアップ

た　け　の　こ

　たけのこは４月からが旬の食材です。
たけのこには、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。
白いつぶつぶはチロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。
他にもカリウムやグルタミン酸、アスパラギン酸などの栄養素も含まれています。
たけのこはアクがつよく、食べる前にはアク抜きと言って米ぬかなどをお湯に入れて下茹でしないとおいしく食べられません。
アクが抜けると独特の食感で春の訪れを感じさせてくれますね。