



# 給食だより

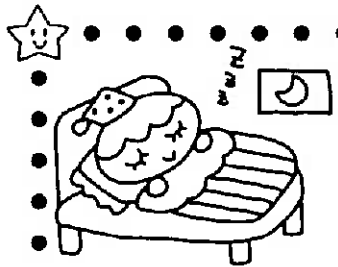
令和5年4月1日 たかおこども園



## ご入園・ご進級おめでとうございます

春の暖かい日差しの中新しい生活のスタートです。  
こども園で1日楽しく元気に過ごすために、早寝早起き朝ごはんをしっかりと食べることから取り組み、生活リズムを整えていきましょう。

みんなで食べる楽しさや喜び、食事に興味を持てるよう旬の食材を使った安心安全でおいしい給食・おやつ作りに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



## 早寝早起き朝ごはん！で生活リズムを整えよう！

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活することは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。朝ご飯は、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にし集中力を高めるために必要です。早寝早起き朝ごはんは、頭と体を元気にする基本なので、こども園で1日楽しく活動を行う為にも早寝早起きをして、朝食をしっかりと食べ登園しましょう。



## 食育とは



食育とは様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたり基本的な事なので、「食育」はとても重要です。

たかおこども園では、旬の食材や郷土料理、行事食の提供、一汁三菜のバランスの取れた給食を提供しています。

他にも夏野菜の苗植え収穫をしたり、クイズ形式での食育活動に取り組んでいます。子ども達が食に興味を持ち、美味しく楽しく食べてもらえるよう、年間いろいろなことを伝えていきたいと思っています。

玄関に毎日の給食を展示していますので、展示を見ながら給食の事や園での出来事などたくさんお話してください。



## 春が旬！たけのこの下処理の仕方



準備するもの：たけのこ、米ぬか一握り、赤唐辛子

- ①根元の固い部分と穂先5~6cm切り落とし縦に2~3cm深さの切れ目を入れる。
- ②鍋にたけのこを入れ、たけのこがかぶるくらいの水を入れ、米ぬか、赤唐辛子を加え強火にかける。
- ③沸騰したら落とし蓋をして、吹きこぼれないように注意しながら弱火で40分~1時間茹でる。
- ④根元の太い部分に竹串を刺してみて、スッと通るようになったらOK！鍋のまま冷めるまで置く。(流水で冷ますのはNG)
- ⑤たけのこが完全に冷めたら、水洗いしてぬかをきれいに取り除き、皮をむく。

