

食育活動に取り組んでいきます

今日から新しい年度が始まりました。日々の食事を大切にしながら園生活に慣れてきたら、少しずつ食育活動に取り組んでいく予定です。栽培の様子、クッキング、食事の様子を伝えていきます。1年間を通して子供たちが食育に関心を持てるようになると思います。

旬の野菜（春きゃべつ）

春きゃべつは寒い時期のきゃべつに比べると葉っぱのまきが緩く、やわらかいのが特徴です。一玉をもっていても、ずっしりとした重さはありません。葉っぱがやわらかいので、サラダや浅漬けなどに適しています。加熱するときは、さっと火に通す程度でいいでしょう。

4月食育だより

ささみオープン焼き

材料（1人分）

ささ身30g 醤油3g みりん3g 砂糖3g 卵3g

作り方

- ①ささ身を醤油・みりん・砂糖・卵を混ぜたタレにつけておく。
- ②180度のオープンで20分焼く。

アスパラガスの名前はどんな意味でしょうか？

- ① 新芽 ② 若葉 ③ 細莖

答え ①番

・ギリシャ語の「アスパラガス」の語源で、「新芽」のほか、「たくさんに分かれる」「よく裂ける」といった意味があります。日本には江戸時代に伝わったと言われています。