

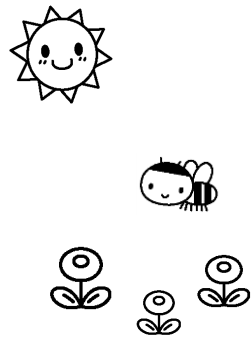


だんだんと日差しが暖かくなり、木々の枝のつぼみが膨らみ始めました。新年度に向けお忙しい毎日をお過ごしのことと思いますが、春の陽気を感じながら毎日元気に過ごせるようにしましょう。



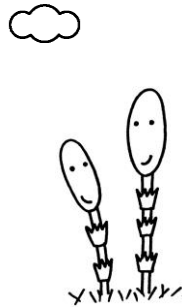
<春が旬の野菜>

春が旬の野菜はほろ苦い味のものが多いようですが、冬の寒さに耐え、栄養をぎっしりとため込んでいます。和え物やお浸し、天ぷら、サラダなど春野菜特有の風味を味わえるような調理法にしてみましょう。



菜の花

独特のほろ苦さと彩りが春の訪れを告げる野菜です。ビタミンCを多く含み体の抵抗力を高めてくれます。花が咲き始めると味が落ちるので、早めに食べましょう。



竹の子

食物繊維を多く含んでいます。柔らかい穂先は木の芽和えや酢の物にし、中央のかたい部分は煮物や炒め物にするなど幅広い料理に使えます。



グリーンアスパラガス

新陳代謝を活発にし、疲労回復にも効果があるアスパラギン酸が多く含まれています。



うど

春を告げる山菜の一種です。苦みと香り、歯触りを楽しんではいかがでしょうか。

キャベツ

春キャベツはみずみずしくて柔らかく生のままでも美味しく食べられます。



<花粉症について>

数種類の花粉が原因で、鼻炎や鼻づまり、目のかゆみなどの症状を引き起こす花粉症は子どもにも年々増加しています。花粉は、春にはスギ・ヒノキ、夏にはイネ科の植物、秋にはキク科の植物などがあり年中飛散しています。

個人差はありますが、花粉症の症状を和らげると言われる食物としては、次のようなものがあります。



- 甜茶：ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻づまりにも効果があります。(てんちゃ)
- しそ：しそにはアレルギーの症状を抑えて、免疫機能の働きを正常に戻す効果があります。
- ヨーグルト：乳酸菌の整腸作用によって体質が改善されて、免疫機能が正常になる効果があります。
- わさび：ツンとする独特の香りにも鼻の粘膜に作用して鼻づまりを改善するなどの効果があります。

また、規則正しい生活をし、バランスのよい食事をとり抵抗力のある体にする 것도花粉症にかかりにくくするポイントです。

本年度の給食では、子どもたちに色いろな味付けや料理を知ってもらいたいと思い、「さば」や「さんま」などの魚料理、「行事食（七草がゆやぜんざい）」など、家庭で食べる機会が少なくなっている料理を取り入れた献立を取り入れてきました。

乳児クラスは、初めての食材に戸惑う姿も見られ、一口食べるまでに時間がかかる子もいますが、次第に食べられるようになり、今ではおかわりをしてたくさん食べられる姿も見られます。

幼児クラスは、「さば」「さんま」は、箸を使って身と骨を分ける練習をしたり、クッキング保育では包丁やピーラーに挑戦する姿も見られました。

保育園の給食では、子どもたちの<食べ物を味わう力>を育み、豊かな食生活を送れるよう、多くの味付けや旬の食材を体験できる給食にするため、日々精進していきたくと思います。