

新年度が始まり、あっという間に1カ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、毎日元気いっぱいの子どもたちです。

給食の時間は、お友だちどうして「おいしいね〜」「全部食べたからぴかぴかだよ」などとやり取りをしながら楽しく過ごしてくれています。食事を美味しく楽しく食べるためのマナーや食具の使い方ができるように日々働きかけていきたいと思ひます。

先日、今が旬のえんどう豆のさや取りをしました。

食材に触れることで美味しさや良さを感じられる、いい体験となりました。

旬の食材を知る

○旬の食べ物の美味しさ

旬の食材は、栄養価が高い、うまみが濃く香りも味も良い、安くで手に入る、季節感を楽しめる…などの特徴があります。

春は新じゃが、新玉葱、新人参、春キャベツのように、「新〇〇」や「春〇〇」がたくさん出回ります。厳しい冬を乗り越え、栄養たっぷりです！

はる



・えんどう豆

給食にも登場するグリーンピースです。さや付きの物は香りと食感が良いですね。

・春キャベツ

年中食べられるキャベツですが、春キャベツは格別です。

柔らかくてみずみずしいので、そのままサラダにしても、さっと炒めても美味しいですよ。

なつ

- ・トマト
- ・きゅうり
- ・なす
- ・すいか



- ・さつまいも
- ・きのこ
- ・くり
- ・かき



あき

- ・白菜
- ・だいこん
- ・ねぎ
- ・ぶり



ふゆ

○旬の食材は身体に優しい

旬の食材は、私たちの身体に必要な物を季節ごとに与えてくれます。

夏には、暑さを乗り切るために身体を冷やしたり、食欲を増進させる働きのある野菜や、酸味がありあっさりとした果物が旬を迎えます。

また、寒くなる秋から冬にかけては、身体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。

食材の旬を知り、毎日の食事に積極的に取り入れたいですね。

えんどう豆のさや取りをしました

さや付きのえんどう豆に興味津々の子どもたち。

「これ、お豆？」と不思議な顔をしつつ隠れているお豆を探します。

「さやの筋の所からむいてごらん」という先生のアドバイスを聞き再チャレンジ！！

指先を器用に使い、力を込めてむくと…中からまん丸のお豆が出てきました。

ころころと転がしてみたり、においでみたり…取り出したお豆をお皿に移して

「お豆かわいい〜」と、とっても嬉しそうにしていました。

みんなでむいたお豆はその日の給食でお豆ごはんにしていただきました。

普段の給食に出てくるお豆は残念ながらあまり人気がありませんが…

自分の手でむいた大切なお豆の味は特別だったようで、「おいし〜！」

「お豆どこだぁ」などと言って喜んで食べてくれていました。

お豆が苦手なお友だちも少し食べてくれていましたよ。

