

# 緑ヶ丘幼稚園

# ぱくぱく だより

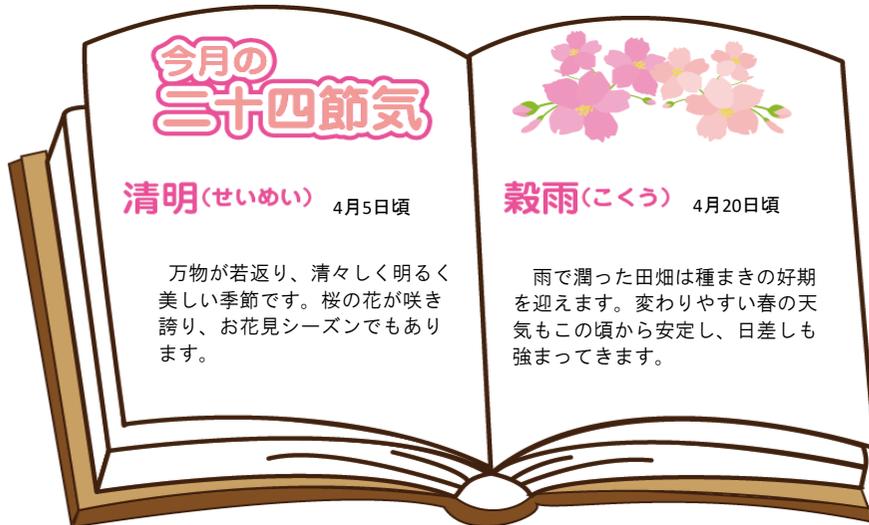
2019年  
4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます。

柔らかな春の陽ざしに心穏む季節、新年度になりました。子どもたちにとってはお部屋の移動や新しい先生、お友達など新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。園での生活に早く慣れてもらうためにも4月の給食は子どもたちにとって、食べやすく人気の高いメニューを多くしました。お友達との給食の時間が待ち遠しくなったり、ホッと落ち着く時間になるよう子どもたちをサポートできればと思います。

これから1年間、旬を感じていただける給食の提供と、食に興味関心がわくような食育を行ってまいります。



《毎月19日は食育の日です》

## 自然のリズムによりそう 二十四節気

二十四節気は、自然の変化から季節を感じ、日本では農作物を作るための目安とされてきました。2月の立春から始まり2週間ごとに節気は変わります。春分、夏至、秋分、冬至の四つの時期に春夏秋冬それぞれの季節のピークを迎え大寒で締めくくられて1年となります。1年を通じて安定した収穫量の確保や計画的な栽培のために、天候に左右される農業の目安として大変便利なものでした。またその時期にとれる食材（旬な食材）を食べることにより、夏の暑さや厳しい冬の寒さにも耐えることができる丈夫な身体をつくり、生活を営んできました。

今月の二十四節気は清明と穀雨です。春になりすべてのものが清らかで生き生きとし、穀物を潤す春の雨が降る時期のことをあらわしています。食事はこの時期に旬を迎える竹の子やよもぎ、山菜などを食卓に取り入れてみてください。

## 納豆和え

【4人分】

- ・白菜 1/4玉
- ・人参 1/3本
- ・ほうれん草 1束
- ・納豆 2パック
- ・醤油 約大さじ2



【作り方】

- ①野菜を切ります。(白菜1~1.5センチ幅、人参千切り、ほうれん草1センチ幅)
- ②鍋にお湯を沸かし人参から茹でていきます。
- ③人参が柔らかくなったら白菜・ほうれん草の順で入れ茹でます。
- ④ざるにあけ、流水で冷やします。
- ⑤野菜を絞り水気をきります。
- ⑥⑤に納豆を入れよく混ぜ、醤油で味を調えます。

