

# ひかりっこ★キッチン 4月号

入園・進級おめでとうございます♪ 安中ひかりこども園の調理室です！！

安中ひかりこども園では、1年を通して子どもたちのお手伝い活動や、調理員や栄養士が食育指導、栄養指導、部屋の巡回などを行うことにより、食べ物や食事に、たくさん興味をもてることを目標に取り組んでいます。お手伝い活動では保護者の皆様にエプロンを用意していただくなど、ご迷惑をおかけすることもあるかとは思いますが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## ☆こども園での食育の様子☆

ピーマンの種取り



ほうれん草の房分け



えんどう豆のさや剥き



たまねぎの皮むき



にんじんの皮むき



栄養士のお話



コーンフレーク剥き



こんにゃくちぎり



しめじほぐし

## 4月の旬野菜♪



### 【新たまねぎ】

実は、新玉ねぎと他の玉ねぎとは種類が違います！新たまねぎは他の玉ねぎよりも甘味が強い種類なのですが、水分が多く、とても痛みやすいので、袋などに入れて冷蔵庫（野菜室）で保管しましょう！