

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、たくさん興味をもつ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、お手数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☆



皮むきや種取りなどは
簡単で楽しいので、ご家庭
でもぜひどうぞ♪



4月の旬野菜♪



【アスパラガス】

アスパラギン酸は、アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種です。これは新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があるそうです。熱に弱い成分なので、火を通し過ぎないように注意しましょう！