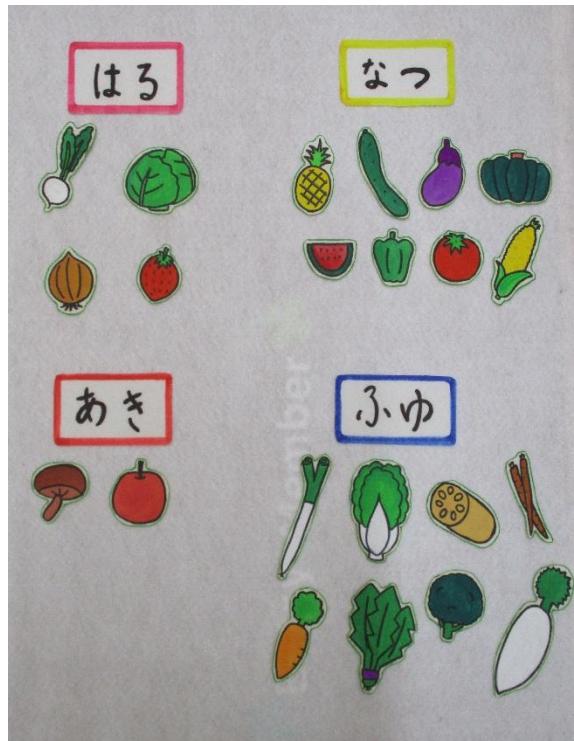




2025年11月26日(水)
第5号 ゆり・きく組



旬の野菜を知ろう！



今日の食育では、「野菜を収穫する時期を知る」をテーマに“旬”についてお話ししました。“旬”とは、その食べ物が最もおいしく食べられる時期です。栄養豊富で味が濃く、たくさん収穫することができます。旬の食材はその時期に必要な栄養を豊富に含み、体を元氣にするパワーがあります。みんなで季節ごとに旬の野菜を答えてもらいましたが、実際に園の畑で育てている野菜や給食をヒントにたくさん発表ができ、楽しく学べたかと思います。これからも楽しく食べ物について学んでいきましょう。

給食室より

今日の給食にも旬の食材が使われています。何か分かるかな？

