



5月 26日 (月)

～今日の献立～

- ・ハヤシライス
- ・フレンチサラダ
- ・バナナ



☆給食の先生からのお話☆

今回はじゃがいものお話です。主に春から夏にかけて収穫されたじゃがいもを「新じゃが」と言います。通常のじゃがいもは、秋に収穫され、貯蔵庫で熟成させた後に出荷します。しかし新じゃがは熟成期間がなく、収穫後すぐに出荷されるため、みずみずしくて柔らかく、ねっとりした食感を楽しむことができます。通常のじゃがいもと比べ、色が白っぽく、小ぶりで皮が薄いので、皮ごと食べることができます。新じゃがは栄養が豊富で、特にビタミンCが多く含まれています。他の野菜や果物と同じく、皮近くに栄養がたくさんある為、ぜひ皮ごと調理してみてください。



☆子どものつぶやき（反応）☆

実際に2種類のじゃがいもを見比べると、「こっちは丸い！」「こっちは細長いね」などと気付いたことを言葉にしていました！ハヤシライスの中にもじゃがいもを見つけると、「おいしそう」と嬉しそうで、喜んで食べていました！

