

# 3月給食だより



給食室 栄養士 吉村

今年度も終わりに近づきました。子どもたちは4月に比べると、食べ物に興味を持ち、クッキングを通して嫌いなものが食べれるようになるなど、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。これからも給食を通して、子どもたちの成長のお手伝いをしていきたいと思えます。



## ひな祭りの行事食



ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりなどのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起担ぎがあります。ハマグリは2枚の貝がぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があります。

食材に込められた意味を知るとより美味しく食べられますね。



## リクエスト給食

3月21日（木）お別れ会の日の給食は、ひかり組の子どもたちからのリクエストを受けて、メニューを決定しました。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などお聞き、昼食はハンバーグカレーとマカロニサラダ、おやつはアップルパイになりました。



## 春野菜を食べよう

ビタミンや食物繊維が豊富な春野菜には、冬の間体に溜まった老廃物を排出してくれる効果が期待できます。季節の変わり目で体調を崩しやすくなるこの時期、栄養がたっぷり含まれた春野菜をたくさん食べて免疫力をアップさせ、万全の体調で過ごしましょう！

◆**新玉ねぎ** … 疲労回復、殺菌効果、血液をサラサラにする効果が期待できます。栄養成分の「硫化アリル」は、水にさらすと溶け出しやすくなるので、生のままサラダにしたり、スープやカレーにして食べるのがおすすめです。



◆**たけのこ** … 食物繊維が豊富で、腸の活動をスムーズにする便秘解消、体内の老廃物を排出する効果があります。たけのこご飯など、旬を堪能しましょう。



◆**春キャベツ** … 風邪予防、胃酸の分泌を抑え消化を助ける働きが期待できます。一般的なキャベツと比べて水分が多く、みずみずしいのが特徴です。春キャベツは加熱すると甘みが増します。



## 【クッキング報告】 さばの解体



2月16日、さばの解体の様子をひかり組に見てもらいました。とても真剣に、興味を持って見る姿を見て、色々な魚に関心を持っていただけたと思います。解体したさばは美味しく食べました♪

ひかり組のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校に行っても栄養たっぷりの美味しい給食を食べて元気いっぱいにご卒業してね♪

