# 3月給食だより



給食室 栄養十 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 しさと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います。







## 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。



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。











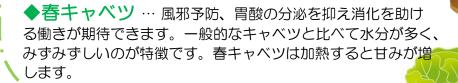
### 春野菜を食べよう

ビタミンや食物繊維が豊富な春野菜には、冬の間に体に溜まった老廃 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 すと溶け出してしまうので、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、陽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。



### さばの解体 【クッキング報告】



2月16日、さばの解体する様子をひか 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くれれば と思いました。

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、ご卒園おめでと 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 いっぱいに過ごしてね♪

