



給食だより

今年度も残すところ、一カ月となりました。

たまご・ひよこ組は給食室の窓をのぞきこんで興味津々な姿があり、ひばり組は旬野菜の下処理を経験して、たくさんの野菜の名前を知り、食べてみようかと挑戦していました。

にじ、ほしグループは畑で野菜作りや、収穫したさつまいもを使ったさつまいももち作りなど様々な食に関する経験をしました。

毎日の給食の時間には、どのクラスの子も

「おいしいよ」「私は苦手だから減らしたよ」など声掛けをしてくれます。一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきています。

はと組さんのリクエスト献立

赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきた子どもたちには思い出があり、一人ひとりが好きな給食のメニューを教えてくださいました。

3月献立表の★マークがリクエストしてくれたメニューです。
美味しく、楽しく食べてもらえるよう心を込めて給食作りに励みます。



春に旬のたべもの「春キャベツ」

冬のキャベツに比べて、ふんわりとやわらかく、甘みがあります。栄養素は胃潰瘍予防になる「ビタミンU」、他はカルシウム等含まれます。生で食べる方が一番効率的に栄養素を摂れますが、蒸す方法でも栄養素流れ出しを抑えて、食べやすく調理できます。

<おすすめの食べ方>

- ①キャベツ（半玉）を芯がついたまま4～6等分に切る。
- ②温めたフライパンにオリーブ油（大さじ1）を入れ、にんにく1かけ（薄くスライス）とキャベツを並べ、フタをしながら弱めの中火で両面蒸し焼きにする。
- ③しょうゆ1まわし、レモン汁（なくてもOK）少しを加えて完成。

●お知らせ●

3(金)は、ひな祭り特別メニューでお祝します。

<昼食>

- ・ちらし寿司 ・紅白すまし汁
- ・スナップエンドウのサラダ
- ・みかん

<おやつ>

- ・フルーツ牛乳寒天
- ・シュガーラスク ・牛乳

