



給食だより 3月号

柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなり、早いもので今年度も最後の月となりました。子ども達が給食を通じて少しでも「食」に興味を持つことができたら嬉しく思います。ぞう組さんにとっては残り少ない幼稚園での給食。みんなとの時間を楽しく過ごしてもらいたいと願っています！

そっと、そっと持っていくよ♪



「給食の先生、おかわりください！」「ごはんとお味噌汁とお魚とサラダもいっばいください！！」元気いっばいのかわいい声が給食室に響きます。給食の先生が「おかわりを一緒にお部屋まで運んでくれる？」と尋ねると照れながらも頷いてくれました。給食室からお部屋までは数メートル…。

サラダが入ったボウルを渡すと大事そうにそっとそっと運ぶ姿がみられました。その真剣な後ろ姿にみんなでほっこり。お部屋に到着すると「おかわり持ってきたよ！」とにこにこの表情です。クラスの友達や担任の先生に「ありがとう！」と言われ嬉しそうな表情に成長を感じました。

旬の食材『春キャベツ』🐸

葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特徴の春キャベツ。ふっくらしてシャキシャキとした歯ごたえや瑞々しさを楽しむことができます。また、キャベツにはビタミンCが豊富に含まれており大きめの葉を2～3枚食べることで1日に必要なビタミンCをカバーできます。風邪予防や疲労回復などにも効果があります。毎日の食事に取り入れてみませんか？

今月は『ぞう組リクエストメニュー月間』です♪
3月の給食献立表には☆マークの記載があります。これは白梅幼稚園で食べた思い出のメニューをぞう組の子ども達が選び、リクエストしてくれたものです。卒園して小学校に入学してもぞう組のみんなで食べた給食の味を少しでも覚えていてくれたら嬉しいです！

毎日の給食はハグノートや職員室前に写真で掲示していますのでぜひご覧ください♪

【しっかり食べよう！朝ごはん】

子どもたちの元気な活動と健康のために朝ごはんはとても重要です。

朝ごはんを食べる理由🐼

- ① 正しいリズムで1日がスタートできる
- ② 睡眠中に下がった体温をあげる
- ③ 脳に必要なエネルギーを補給する
- ④ 腸の活動がはじまり、便秘の改善になる

おすすめの栄養素と食材

- ・炭水化物：脳のエネルギーになる
→ごはんやうどん、いも類などに含まれる
- ・たんぱく質：低下した体温をあげてくれる
→納豆やツナ、乳製品などに含まれる
- ・ビタミン、ミネラル：体の調子を整える
→きのこや果物、野菜に含まれる

忙しい朝も簡単に調理できる
『具沢山はるさめスープ』の
レシピを紹介します。

子ども達が大好きな春雨に冷蔵庫にあるお野菜を入れるだけで心も体も温まる一品の完成です！

材料

- ・玉ねぎ、にんじん、白菜、キャベツ、わかめ
春雨、豚肉など
- ・うすくちやコンソメ、ごま油などの調味料

作り方

- ① 豚肉、玉ねぎ、にんじんは少し炒めると食べやすいです
- ② お好みの野菜や海藻を入れ、煮込む
- ③ 春雨をいれ、調味料で味を整える
- ④ 完成

