



給食たより

今年度、最後のお便りとなりました。

陽射しが暖かく感じられる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、衣類等で温度調整が出来るように過ごしていきましょう。

1年間、いろいろな行事や活動を通して体も心も大きく成長されたことと思います。給食を通じて成長のお手伝いが出来ていれば嬉しいです。また、給食室へのご理解ご協力有難う御座いました。4月にはひとつお兄さんお姉さんになるお子様の成長を楽しみにしております。

Vegetable

これで苦手な野菜も
食べられる!

調理法をかえて)

トマトなら野菜スープにしたり炒めたり…メニューの幅が広がります。

バリエーション増やす)

いろいろな色や固さなど野菜の特徴で選んでみて。

旬の野菜を選んで!)

旬の時期が一番栄養を豊富に含んでいます。旬物は価格も安くなります♪

おやつにin)

蒸しパンやパンケーキ、クッキーに混ぜたり野菜チップスもおススメです。

+ Vegetable



不足しがちな
野菜は
少しの工夫で
増やせます



野菜たっぷり
汁ものに

毎食、野菜を使った
料理をプラス一品

今日の野菜は
何にする??

便利なカット野菜や
冷凍野菜もフル活用

生ですぐに
食べられる野菜を
常備

加熱してカサを
減らし、見た目少なく

ひな祭り

3月3日は、女の子が病気をせず元気に過ごせるようにお雛様を飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べて、みんなの健康を願う日です。桃の花が咲くころに行われるので、「桃の節句」とも呼ばれています。



ひな あられ

厄災を代わりに引き受けてくれるひな人形を外に持ち出す時をもっていったお菓子で、ひし餅の代わりとも言われています。



ちらし 寿司

山や海の恵みに感謝して自然の力を分けてもらい縁起のよい食材をたくさんいただきます。



ひし餅

ひし餅の色には願いを込めた意味があります。
ピンク…魔除け
白……清潔・純白
緑……健やかな成長

