

# 給食だより



春の風が少しずつやわらぎ、子どもたちが次のステップへ踏み出す季節になりました。一年間で心も体も大きく成長した子どもたち。今月も様々な食材を取り入れながら、元気に過ごせるような給食づくりをしていきます。



## ちらし寿司の意味

ひなまつりに食べられる“ちらし寿司”は、華やかな見た目だけでなく、子どもの成長を願う意味が込められた料理といわれています。具材に使われるれんこんには「先を見通せるように」、えびには「長生きできるように」という意味があり、色とりどりの食材には健やかに育てほしいという気持ちが込められています。



## 春が旬の食材について

春に出回る「新じゃがいも」「新玉ねぎ」「春キャベツ」は、どれも収穫しやすく出荷される“新もの（しんもの）”です。冬のものとは比べて水分が多くやわらかいのが特徴です。新じゃがは皮が薄くみずみずしく、新玉ねぎは辛味が少なく甘みが強く、春キャベツはふんわりと柔らかく生でも食べやすい食材です。



## お弁当の詰め方のコツ！

進級やお出かけの機会が増える春は、お弁当を用意する場面も多くなります。子どもが食べやすく、見た目も華やかなお弁当に仕上がりになるようなちょっとした工夫を紹介します。

### ●ワクワクする

赤・緑・黄の色が入ると華やかになり、子どももワクワクします。トマトやブロッコリー、卵焼きなどが手軽に取り入れやすい食材です。

### ●崩れにくい

おかずカップや野菜でしっかりとすき間なく詰めると、持ち運びのときに中身が動きにくくなります。また、食材同士が固定されることで、味移りも防ぐことができます。

### ●食べやすいサイズ

おにぎりは小さめ握り、野菜や肉は食べやすい1口サイズにカットすると、食べやすく最後まで楽しく食べられます。

### ●冷ましてから詰めよう

温かいまま詰めると容器に湯気がこもって水分となり、食中毒のリスクが高くなるためしっかり冷まして詰めましょう。



愛情のこもったお弁当は、子供たちにとって心に残る大切な食事のひとつになります。

