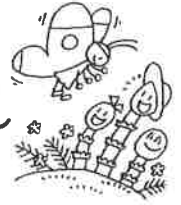




～給食室おたより 3月号～



ぽかぽかと日差しが暖かく感じる日が増え、春の到来もうすぐですね。

早いもので今年度もあと一カ月となりました。給食を通して子どもたちと触れ合い、子どもたちの成長を感じることができました。24日は卒園式ですが、にじ組・ゆり組の子どもたちは、すっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園しても給食やクッキングなどの思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思っています。

園の給食は、これからも安全でおいしくを心がけ、多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。

～春が旬の食材を食べてみよう！～

たけのこ・・・春の香りは食物繊維たっぷりでお腹もすっきり。

そらまめ・・・豊富なビタミン、ミネラルで疲労回復。

さやえんどう・・・かぜ予防に役立つビタミンCがいっぱい。

新玉ねぎ・・・辛みや香りが疲労や不眠症に力を発揮。

新じゃがいも・・・塩分バランスを保つカリウムが豊富。

アスパラガス・・・病気からからだを守ってくれるカロテンが豊富。

さわら・・・DHAやEPAはさんまよりも豊富、栄養満点の白身魚。

☆体にいいものをたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

☆今年度も園では季節ごとに旬の食材を意識して取り入れました☆

夏

きゅうり・かぼちゃ
オクラ・なす・すいか
トマトなど

秋

ごぼう・さつまいも
りんご・柿・さんま
鮭・きのこ類など

冬

小松菜・ほうれん草
ブロッコリー・みかん
大根・白菜・人参など

一番美味しくて栄養も豊富、体に良いものを「旬」と言います。旬のものと、そうでないもの（ハウス栽培などで年中出回っているもの）の栄養価は比較すると2倍～それ以上違うとも言われています。四季を感じながら食べられるもの「旬」の食材の楽しみの一つですね。