

## ～給食室おたより 3月号～

日差しが温かく感じられる季節です。早いもので今年度もあと一カ月となりました。今年度も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。子どもたちの「給食おいしかった!」「またいっぱい作ってね～」の声は私たちの励みになっています。23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、楽しく食べるということを大切に、元気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、様々な献立を通して、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。

**\* 3月は、にじ組・ゆり組のお友だちに保育園の給食で好きなメニューを聞き、リクエストメニューとして献立に入れさせていただきました \***

<おかず>

- ・焼きそば
- ・ミートスパゲッティ
- ・チキンカツ
- ・もやしのナムル
- ・コーンスープ

<おやつ>

- ・そうめん
- ・お好み焼き
- ・きなこドーナツ
- ・チーズトースト
- ・ぜんざい

上記以外のメニューもたくさん入れています。楽しみにしてください。

**☆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☆**

春・・・菜の花・新玉ねぎ・春キャベツ・アスパラガス・さわらなど

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・さといも・さつまいも・りんご・柿・さんま・鮭・キノコ類など

冬・・・小松菜・ほうれん草・大根・白菜・ブロッコリー・かぶ・みかんなど

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倍以上違うとも言われています。「旬」の食材を通して、四季を感じられるのも楽しみの一つですね。