

# 3月給食だより



柔らかな陽ざしとともに、春の訪れを感じる季節となりました。  
今年度もいよいよ最後の月をむかえ、残り少なくなってきました。  
元気に新年度を迎える為に、三度の食事をきちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。

## 春の食べ物

春は植物の新しい芽や茎が柔らかくて美味しい季節です。  
冬の間、寒さに耐えエネルギーしっかりため込んだ  
春野菜は再生をうながす「気付け薬」です。  
体の新陳代謝をさかんにするエネルギーが沢山詰まっています。

たけのこ・菜の花・春キャベツ・グリーンアスパラ  
さやえんどう・そら豆・新玉ねぎ・じゃがいも  
せり・ふき・たらの芽・いちご  
はまぐり・かつお・あさりなど・・・



## たけのこ

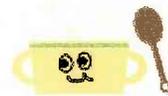
皮につやがあり、太めで短く重たいものを選びましょう。  
ぬかなどを使ってあく抜きをしてから、ご飯や煮物などでいただきます。

## 菜の花

緑色が鮮やかでつぼみが開いていないものが新鮮です。  
お浸しや卵とじなどでいただきます。

## いちご

きれいな赤色でつぶつぶがくっきりしているものが新鮮です。  
ジャムやお菓子作りに適しています。



## 1年を振り返って

子どもさんと一緒に振り返ってみましょう。

- 食事の前に手洗いができたかな？
- 食事の準備や後片付けができたかな？
- 「いただきます。」「ごちそうさま」が言えたかな？
- 朝ご飯を食べて登園できたかな？
- 食事は決まった時間に食べたかな？
- よい姿勢で食べられたかな？
- ゆっくりよく噛んで食べたかな？



## 年長さんご卒業おめでとうございます

子どもの頃の生活習慣が大人になったときの健康の基礎となることを忘れないでくださいね。

おめでと

