



給食だより

今年度最後のお便りとなりました。
 新型コロナウイルスの影響で、日々の情報に一喜一憂する日々が続きました。試行錯誤の毎日でしたが、私たちは食の楽しみ、喜びをしっかりと伝えられたでしょうか。給食室へのご理解ご協力ありがとうございました。
 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。

朝晩の寒さはまだ残っていますが、日中は春の訪れを感じる暖かな陽射しを感じる日が増えました。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。

Vegetable

これで苦手な野菜も
食べられる！

- 1) 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。
- 2) 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。
- 3) 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。
- 4) 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

今日の野菜は
何にする??

いつもの食事に
+vegetable

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

毎食、野菜を使った
料理をプラス一品

加熱してカサを
減らし、見た目少なく

めろんぐみさん リクエスト献立

第一位 カレーライス(5票)

第二位 からあげ(4票)

第三位 豚のしょうが焼き
しょうゆラーメン
ハンバーグ
(各3票)

その他…
野菜炒め、鶏肉のマヨパン粉焼き、
すまし汁、ハヤシライス、肉うどん
ポテトサラダ、コンソメスープ、
トマトとキャベツのサラダ、ポトフ
鮭のムニエル がありました。

めろんぐみさんのリクエストはお野菜たっぷりのメニューが多くありました。

毎日楽しく食べてくれている様子に、調理員も日々感謝しています。給食も残りわずかですが、リクエストメニューを楽しみに登園してくれると嬉しいです。

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。

