

3月のきゅうしょくだより

1年も終わりに近づき…

今年度も最後の月となりました。

この1年を通してどれだけ旬の食材を味わえたでしょうか?

春は春キャベツ、たけのこ、夏はなすやピーマン、秋は栗、さつまいも
冬は白菜に大根… 園で収穫したものもあります。

旬の味を知ることでそれぞれの食材が持つおいしさを
伝えていけたらと思います。また、三食の食事バランスや
食事のマナーは守っていかにしてしょうか?

家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



ひまわりぐみさんリクエストメニュー

ひまわりぐみさんは3月であゆみ保育園の給食が最後となります。
今まで一度食べたメニューを尋ねました。

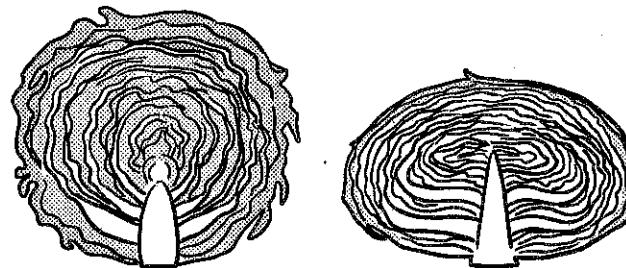
給食

- ・カレー・ハヤシライス・ちゃんぽん
- ・やきそば・魚のかばやき
- ・魚の黄金やき・魚のチーズ天ぷら
- ・レバーの竜田揚げ・アリヤキキン
- ・レモンのぶつぶつわ揚げ・魚のアリヤキ
- ・里芋もフロッシュ

おやつ

- ・ジャムナード
- ・フルーツヨーグルト・ブリーチ
- ・チョコレートケーキ
- ・アイスクリーム・フライドポテト

生で食べるのがおすすめ 春キャベツ



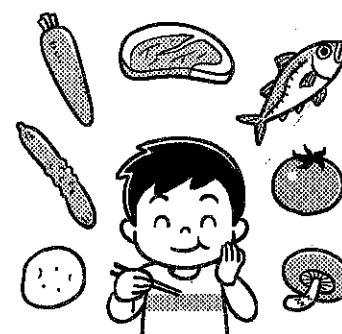
早春から初夏にかけて、春キャベツが出回ります。周年出回っているキャベツは、かたく締まり、平たい形をしていて重さがありますが、春キャベツは、葉の巻きがゆるく、軽くて葉がやわらかいのが特徴です。そのため、生のままでもおいしく食べられます。

1年間の食生活のふり返り

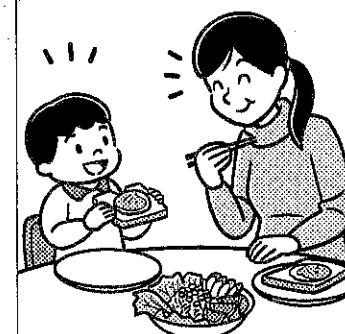
子どもと一緒に

食生活を通して、さまざまなことができるようになりました。お子さんと一緒にどんなことができるようになったのか、ふり返ってみませんか。

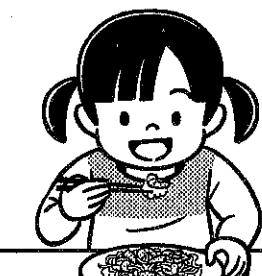
いろいろなものを
たべた



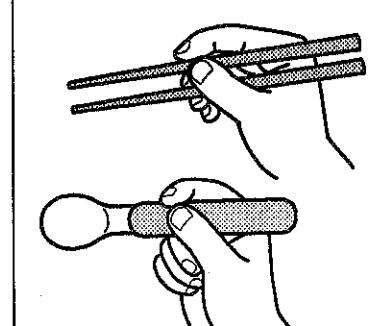
かぞくや ともだちと
たのしく たべた



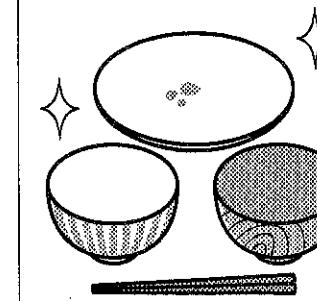
ぎょうじの たべものを
たべた



スプーンや はしを
じょうずに つかえた



のこさずに たべた



おてつだいを した

