



# おおきくなーれ



## 一年間ありがとうございました

今年も子どもたちの「おいしいよ」「いっぱい食べたよ」の声に支えられながら、おいしく安全な給食を作ることを心掛けてまいりました。栽培活動、クッキング活動、行事食そして日々の給食で子どもたちのたくさんの笑顔に触れ、楽しく過ごすことができました。特にお手伝いクッキングでは、年齢ごとはもちろん一人ひとりの個性を感じられる活動になり、職員も楽しんで行ってまいりました。

来年度も子どもたちの声に寄り添いながら、安全安心な給食づくりを行ってまいります。

### 旬の食材から

#### 【いちご】

ビタミンCは、含有量が100g当たり62mgと、みかんやグレープフルーツの約2倍含まれています。抗酸化作用があり、動脈硬化や心疾患を予防できると言われています。

赤い色素成分でポリフェノールの一種である、アントシアニンも含まれています。眼精疲労回復や、視力回復など

の効果があると  
言われています。  
活性酸素を減らし、  
がん予防にも効果  
があるとされています。



#### 【菜の花】

春野菜の中でも栄養価の高い野菜の一つです。βカロテン、ビタミンC、ビタミンB<sub>2</sub>などのビタミン類とカルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、風邪などの感染症を予防します。独特の苦みはありますが、ごま和えにしたりツナと和えたりすることで食べやすくなります。

### 給食あれこれ



今年はこんな行事食やイベント食を作ってきました。  
以上児組のクッキング活動なども特に楽しい思い出です。



### ひまわり組 リクエストメニュー



春からはいよいよ一年生の、ひまわり組の子どもたち。今年も保育園の思い出の味は、リクエストメニューで登場！今年は次のようなメニューが上りました。献立表の♪マークをお楽しみに。

- ♪ まぐろかつ ♪ スパゲティ ♪ カレーうどん
- ♪ ハンバーガー ♪ かぼちゃのスープ
- ♪ まきずし ♪ きつねうどん ♪ ピザパン
- ♪ カレーライス ♪ お赤飯 ♪ 焼きそば
- ♪ はらこめし風ごはん ♪ フルーツポンチ
- ♪ 唐揚げ ♪ ミートグラタン

### 新年度に向けて

この一年でお子さんは大きく成長しましたね。給食で使う、箸やタオルなど、サイズや名前が薄くなっていないかなどの確認をお願いします。



今月のおべんとうの日は3/19（水）です。  
たんぽぽ組以上のクラスはお弁当の準備をお願いします。

