

# 給食だより 3月号

裏面に献立表を掲載しています

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。時折、給食時間に覗きに行くと、最初は野菜が苦手だった子や少ししか食べられなかった子も、食べられるものも量も増えており、また、「美味しかった」「今日の〇〇好き」という声が全クラスで日に日に増えて嬉しかったです。

さくら組のみなさんは小学生になってもたくさん給食を食べてくださいな。ありがとうございました。来年度もよろしく願いいたします。

## リクエスト給食を行います

先日、さくら組さんに「どちらか好きな方に〇をつけてね」とアンケートを取りました。質問内容と回答は以下の通りです。

それぞれ悩みながらも選んでくれたさくら組さんありがとうございました。

給食室職員一同、おいしく楽しく食べられるよう張り切って給食作りや演出に励みたいと思います。ご家庭でも話題にしていただけたら、うれしいです。

### アンケート結果

#### 1. ぱんといっしょにたべたいおかずは？

はんば一ぐ 4票      ちきんなげっと 9票

#### 2. すきなおかずは？

からあげ 7票      えびふらい 6票

#### 3. どっちがすき？

かれーらいす 7票      はやしらいす 6票

## ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナはビタミン類・食物繊維・鉄分が多いので、風邪・便秘・貧血の予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、さっと茹でてマヨネーズで和えたり、パスタやグラタン・シチューの具にもおすすめです。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

## いちごはビタミンCと繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。