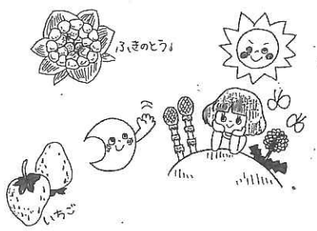
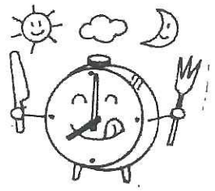
給食だより 3月



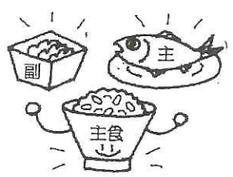
柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきて、散歩に出かけるよちよち歩きの子どもたちを目にすることが増えてきました。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。

進級に向けて食事マナーを見直そう!

食事を楽しみましょう。



1日の食事のリズムから健(すこ)やかな生活リズムを。



主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

ご飯などの穀類をしっかりと。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

食塩や脂肪はひかえめに。

食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も。

調理や保存を上手にしてむだや廃棄を少なく。

自分の食生活を見直してみましょう。

あとかたづけは、きちんとできましたか。
背すじをのばして食べれば、いっそうおいしいですね。

しゅんの食べ物 食べられる春の野草

もうすぐ春です。新しい草の芽が春を待ちきれずに、あちこちから顔を出しています。あたたかい日には野山へ出かけて、食べられる野草をさがしてみませんか。

ふきのとう

すがすがしい土のかおりと、ほろにがさがある。

よもぎ

やわらかい葉をつんで草もちに使う。

わらび

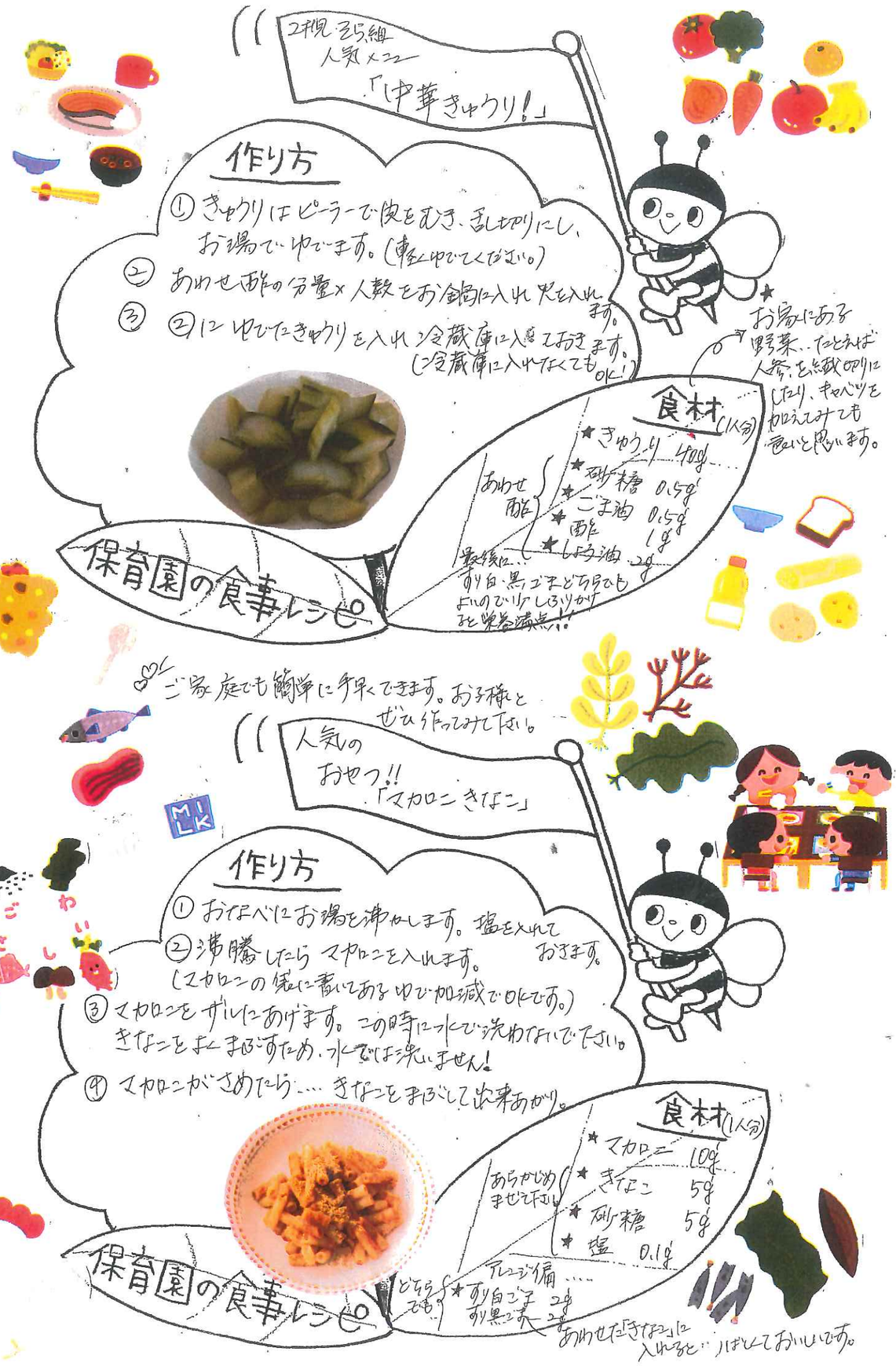
したの仲間で、首をまげて土の中から出てくる。ゆでてあくぬきをしてから食べる。

つくし

はかまをとって食べる。頭の部分のかたいものがおいしい。

ぜんまい

少ししめったところに生えていて、わたをかぶったようになっている。干してから食べるとおいしい。



ご家庭でも簡単に手早くできます。お子様とぜひ作ってみてください。