



# 給食だより



朝晩の冷え込みも緩み、少しずつ春らしくなってきました。今年度もいよいよ最後の月となり、5歳児クラスのみなさんはもうすぐ卒園を迎えます。この1年間、楽しく給食を食べることができたでしょうか。

給食では、季節の食材を使った献立や、食文化を大切にしたい献立を取り入れ、成長に必要な栄養を美味しくとれるように工夫しています。みんなで楽しくいただきます。



今月の給食目標

**食事を楽しく食べましょう**



食べることは生きる上での基本であり、特に子どもたちにとっては心身の成長に大きな影響を及ぼします。  
大人も子どもと一緒に、食事を楽しく食べましょう。

## ★ 楽しく食べるために ★

- ・食事、間食は時間を決めてとり、お腹が空くリズムを大切にしましょう。
- ・様々な味、香り、食感を体験し、それぞれの美味しさを感じましょう。
- ・みんなで食卓を囲み、笑顔の行き交う食卓にしましょう。



## 今月の給食紹介



給食で人気のメニューです☆  
人参に含まれるβ-カロテンは、免疫力アップが期待でき、油と一緒に摂ることで吸収率が上がります！

<材料 子ども約5人分>

人参	200g
ツナ缶	50g
ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

<作り方>

- ① 人参を細長く切る
- ② 油を熱し、材料を炒める
- ③ 調味料を入れ、味を調える

