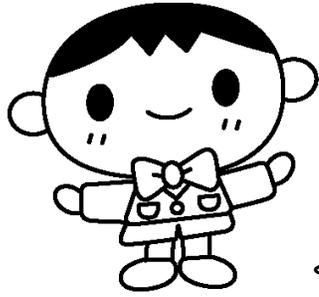




# 給食だより



## 1年間を振り返って

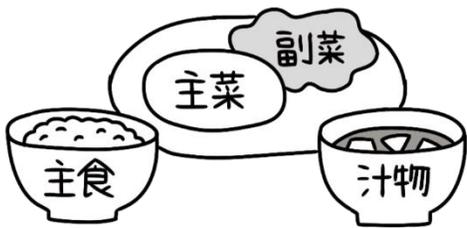


1年も終わりに近づき、進級や卒園の季節です。子ども達は4月に比べて心身共に大きく成長しました。いろいろな食材や料理に触れることによって子どもの「食」に関する意欲は育ちます。また、いろいろな食材が食べられることはたくさんの栄養を摂ることにもつながります。これからも何でも食べて健やかに成長してほしいです。



### ☆バランスの良い食事はとれていますか☆

★食事は「主食+主菜+副菜」が基本★

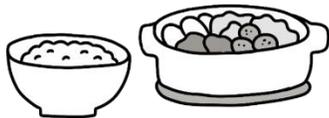


成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。ですが、毎日の食事作りは頑張り過ぎなくて大丈夫です。以下の献立づくりのポイントを参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

主食・主菜・汁の一体型おかず  
プラス「副菜」でOK!



主菜・副菜・汁の一体型おかず  
プラス「ごはん」でOK!



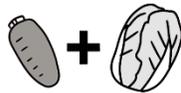
主菜・副菜の一体型料理  
プラス「ごはん」「汁」でOK!



ひな祭りは中国から伝わった五節句の一つです。ひなあられやひしもち、ちらし寿司、はまぐりの潮汁を食べてお祝いします。ひな人形は子ども達のかわりに病気や事故から守ってくれるとされています。



★副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切★



季節の食材を使用すると  
栄養価も高く、価格も安い!

色の組み合わせは見た目  
で食欲をそそります!

きのこ・海藻をプラスして  
食物繊維を摂りましょう!

バランスよく摂取したい食材

- ・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)



摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩



### 今日は何の日?

3月20日は「春分の日」です。

昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に昼が長くなっていきます。彼岸の中日でもあり、春に咲くぼたんの名前に由来する「ぼたもち」を食べる風習があります。



### 今月の日本の郷土料理と世界の料理

21日(金) エンパナーダ(アルゼンチン)

アルゼンチンで家庭の味として広く親しまれている。具の入ったパン。スペイン語・ポルトガル語でパンで包むという意味の動詞「empanar」から派生したと言われている。具は牛ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、ゆで卵をカレースパイスで味付けしたものを包み、揚げる。



26日(水) みそラーメン(北海道)

みそラーメン発祥の地である札幌。札幌ラーメン=みそ味ではなく、塩やしょうゆも評価の高い店舗がある。みそラーメンは中太ちぢれ麺を使い、もやしや玉ねぎと一緒に食べるのが昔ながらの定番。コーンやバターは通常トッピングではない。

