

# 3月

## きゅうしよくだより



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日が差し、日中はポカポカした春の陽気が感じられるようになってきました。

今年度も残すところあとわずかになりました。この一年を振り返ると、子どもたちみんな、心も体も大きく、また、たくましくなり、嬉しく思います。これからも園の給食は、美味しく手作りを心がけ、料理を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いできればと思っています。

### バランスのよい食事とれているかな？

食品に含まれる栄養の働きを赤・黄・緑の三色で分類したのが「三色食品群」です。

この三色が揃うように食事を準備するとバランスがとれやすいので覚えておくと便利です。

#### カラダの調子をととのえる『緑色』

ビタミン、ミネラル類を多く含む食品。  
野菜を中心としたもので、からだの調子をととのえます。



#### カラダをつくる『赤色』

タンパク質を含む食品。  
魚や肉・卵・大豆製品など。  
からだをつくるもとになります。



#### エネルギーのもと『黄色』

炭水化物を多く含む食品。  
ごはん・パン、めん類など。  
からだを動かす、エネルギー源になります。

主菜・主食・副菜を『ばっかり食べ』していませんか？  
かわるがわる食べるようにしましょう。

### 旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

### 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

