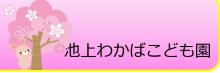


2024年 4月号給 食 だ よ り



ご注記おめでとうございます。

桜が咲き始め、春の陽気が心地よく感じられるようになってきました。 こどもたちは、新しいクラス・先生・お友だちとドキドキ・わくわくでいっぱいですね。 今年度も安心・安全な給食提供を心がけてまいりますので、よろしくお願いいたします。



今月の目標/

「いただきます」と「ごちそうさまでした」 を習慣づけましょう

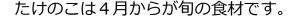
みなさんは朝ご飯、昼ご飯、晩ご飯を食べる時にきちんと「いただきます」と 言っていますか。ご飯を食べる前に、自分の体の栄養になってくれる「食材」や、 作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて必ず「いただきます」を言うように心掛け ましょう。

また、食べ終わった後にも「ごちそうさまでした」と言うのを忘れないようにしましょう。感謝の気持ちを忘れず「いただきます」と「ごちそうさまでした」を言うのは食事のマナーです。もし、みなさんの周りで言い忘れているお友達がいたら、是非教えてあげてくださいね。



4月の旬ピックアップ

たけのこ



たけのこには、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。 白いつぶつぶはチロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。

他にもカリウムやグルタミン酸、アスパラギン酸などの栄養素も含まれています。

たけのこはアクがつよく、食べる前にはアク抜きと言って米ぬかなどを お湯に入れて下茹でしないとおいしく食べられません。

アクが抜けると独特の食感で春の訪れを感じさせてくれますね。