



# 食だより



少しずつ暖かくなり、春が近づいてきました。今年度も残り1ヵ月です。  
栄養たっぷりのお食事をしっかり食べて、締めくくりの月を元気に過ごしましょう！

## 季節を感じよう 春キャベツ



春キャベツは葉の巻きが緩く、  
柔らかいのが特徴です。  
また、水分が多く甘いのでサラダ  
などに向いています♪

メニュー「春キャベツのスープ」  
楽しみにしています♪



## 日本の味

### 味噌



大豆を発酵させて味噌にすることによって、  
大豆に少量しかないアミノ酸やビタミン類が  
たくさん作られるので栄養価はさらに  
高くなり、消化吸収も良くなります。

園の食事では、味噌汁や  
炒め物、煮物の味付けに  
使用しています♪



知っているかな？

## 食べものことわざ



て か  
たこの手も借りたい

目が回るほど忙しいときには、手伝いが  
ほくなるものです。  
「猫の手も借りたい」と同じ発想ですが、  
手伝ってくれば、手が8本ある  
たこの方が能率が上がるかもしれませんね。

食品ロス  
減らそう！



簡単リメイク

ポテトサラダ

トースト

- ①食パンにポテトサラダとチーズをのせる。
- ②オーブントースターに入れ、  
チーズがとけてこんがり焼き色が  
つくまで焼く。

## キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪  
毎月どんな動物がでてくるのかな？

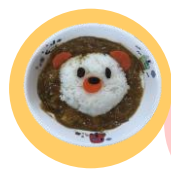
今月は

### 「アニマルランチ」

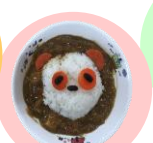


### いろんなどうぶつ だいしゅうごう！

1ねんかん いろんなどうぶつが とうじょうしたね。  
3がつは みんなで すきなどうぶつをつかって  
だいしゅうごう させてみよう！



クマ



パンダ



ニワトリ



ライオン



フタ



サル

