



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子どもたちを喜んで迎えています。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



## バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。



## 離乳食は「もぐもぐ」

かむ力が育つのは離乳期からと言われています。離乳食は、ドロドロの物、すりつぶした物、そして舌でつぶせる硬さの物と、子どもの様子を見ながら少しずつ進めていきましょう。赤ちゃんは、ご飯をくれる人の口元の動きを真似します。離乳食をあげるときは、口をもぐもぐ動かして見せるようにすると良いようです。



## アレルギーや花粉症予防に 春野菜

春野菜といえば新キャベツ、グリーンアスパラ、菜の花、スナップエンドウ、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹きの特徴的な香りがしたりと春の訪れを感じさせるものばかりです。緑色が濃いものはビタミンC、βカロテンなどが豊富に含まれています。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは免疫力をアップさせてアレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。

## ～春キャベツの和風スパゲティ～

### 材料 (1人分)

スパゲティ…100g  
春キャベツ…80g      ベーコン(薄切り)…60g  
(A)和風だし…小さじ1      (A)しょうゆ…小さじ1  
(A)めんつゆ…小さじ1      (A)塩コショウ…ひとつまみ  
きざみのり…適量

### 作り方

- ①キャベツは1口大、ベーコンは5mm幅に切ります。
- ②スパゲティをパッケージの表記通りに茹でてください。
- ③フライパンにサラダ油をひきベーコンを炒めます。脂が出てきたらキャベツ、スパゲティを加え中火で炒めます。
- ④(A)を加えて全体に味がなじんだら火から下ろしてお皿に盛り付け、きざみのりを散らして完成です。

### -ポイント-

春キャベツは葉が柔らかく火の通りが早いので炒めるときはさっと炒めて食感を楽しんでみてください。シンプルな和風味を紹介しましたがコンソメ味やクリームパスタにしたり、桜エビなどを入れたりしてアレンジも楽しめるメニューです。

