



給食だより

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。



ご入園、ご進級おめでとうございます！いよいよ新年度がスタートします。
給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。
今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

給食について

給食は栄養バランスを考え、毎月栄養士が作成しています。主食・主菜・副菜・汁物がそろい、子どもたちの方がおいしく食べ進めることができる料理を組み合わせていますので、ぜひご家庭でも参考にしてください。

QRコードから
サイトよりレシピを
ご覧いただけます♪



郷土料理『大阪』

はぴみるでは毎月、郷土料理や世界の料理をお楽しみいただけます。

今月は **大阪** です！

大阪は「天下の台所」と呼ばれ、昔から食文化がとても発展してきた地域です。だしを大切にしたり料理や、親しみやすい味付けが特徴です。

給食では「キャベツたっぷりお好み焼き」が登場します！お楽しみ♪

朝食を食べよう

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体に力が入ります。朝食を食べないと一日元気に過ごすことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん遊べるように朝食をしっかり食べましょう。



今月の食育

キャベツ



今年度もたくさん食育体験をお届けいたします！キャベツはカリウム、ミネラル、食物繊維など、たくさんの栄養が含まれています。甘みがあり加熱するとやわらかくなるため、子どもたちにも食べやすい野菜です。紙しばいで学び、実際に触れて、見て・感じる体験をしてみましょう♪



給食だより

号外

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。

『春の旬野菜』

かぶ：春のかぶは柔らかく浅漬けや煮物におすすめです♪

キャベツ：春キャベツのビタミンCは冬キャベツに比べて1.5倍も含まれています。

グリーンピース：混ぜご飯、スープや卵とじなどの彩りに◎

玉ねぎ：1年中活躍する野菜。実は春が旬です。



『桜』



日本の国花で、入園・卒園、お花見など春の気持ちにさせてくれるお花です。

実は花・葉ともに食用としても大活躍しています♪

ケーキ・桜もち・お茶など視覚でも味覚でも楽しみましょう！



『食物アレルギーについて学ぼう！』

食物アレルギーとは、体が特定の食べ物に含まれる「アレルゲン」に対して過敏に感じてしまい食べたり触れたりした後に赤くなったり、かゆみ・咳などの反応がでることをいいます。

乳児・幼児期に多い**3大アレルゲン**は、子どもたちがよく食べる**卵・牛乳・小麦**です。

ご家庭でも、アレルギーに対する情報を共有しながら、楽しい食事時間を送っていきましょう。



おおさか 府
大阪府



おおさか 府 にっぽん なか ひと あつ
大阪府は日本の中でも人がたくさん集まるにぎやかな町です。

おいしい食べものがいっぱいあって、

「食いだおれの町」

って呼ばれているんだ♪

たこ焼きやお好み焼きなど、

みんなでわいわい食べる料理が有名だよ。

おお 大きなお城の「大阪城」もあって、
見どころがたくさんあるよ！



おおさかじょう
大阪城



おおさか 府 かんた
大阪府の形です♪

おおさか 府
大阪府には
「おおきに」という方言があり
「ありがとう」という
意味になるよ♪
みんなも使ってみてね(^ ▽ ^) /

みんなの給食には
キャベツたっぷりの
お好み焼きが登場するよ♪
キャベツがたくさん入っているからお腹にも優しいよ

つうてんかく
通天閣



たこやき



くしかつ

