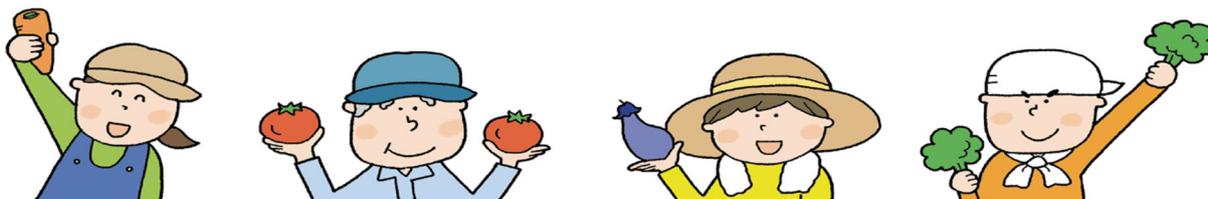




食育だより

令和6年4月
桜馬場保育園

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、旬の食材を使用した安心でおいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



牛乳でカルシウムをとろう



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収力が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

牛乳を
飲もう！



季節によって違いがあるよ

春キャベツ



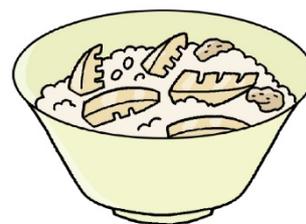
葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

旬を味わう給食紹介 たけのこごはん



今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。