



食いく・保いくだより

令和8年3月

暖かな春の日差しに春の訪れを感じられるこのごろです。今年度も残りわずかとなりました。この一年を振り返り、苦手だった給食も残さず食べてくれるようになり、成長した姿がたくましくうれしく思います。

小学校へ入学しても、変わらずモリモリ給食を食べて元気に過ごしてくださいね。

3月3日はお雛祭りです

この日の給食は
鮭ちらし寿司と
若竹汁でお祝いします。



ほんのり桃色の鮭ちらし

子どもたちの好きな鮭のほぐし身を使っています。人参、椎茸、ちりめんじゃこ、いんげん豆などたくさんの食材が彩り鮮やかです。

若竹汁

旬のたけのこが入ったおすましです。出汁の風味とたけのこの香りが、春の訪れを感じさせてくれます



旬の食材



ニラ

ニラの独特な香りは、アリシンという成分によるものです。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれます。疲労回復、食欲増進、血行促進にも効果があるといわれています。



菜の花

免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含みます。また、ビタミンCも豊富に含みます。



キャベツ

キャベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが含まれています。生で食べると最も効率よく摂取することができます。

ワケエスト給食 ランキング発表♪



1位

カレーライス

給食で好きな献立は何か？というアンケートを各保育所で実施しました。



2位

ラーメン・うどん



3位

**春巻き
わかめご飯**



大根を収穫しました！

保育所で育てた大根が大きくなり、淡輪保育所の5歳児さんが収穫してくれました。

大小さまざまな大根が収穫できました。

給食の「おでん」に入れて「いただきま〜す」

大根が抜きやすくなるポイント！

- ①大根に心構えをしてもらうために「今から抜くからね」と声をかけます。
- ②反時計周りに回しながら引き抜きます。

大根の根は、時計回りに回転しながら成長する性質があります。抜くときは、逆向きに回しながら引っぱると抜きやすくなります。



大根さん
今から抜くよ



回して
引っぱって
うんとこしょ
どっこいしょ

保育所給食調理室より 調理補助さんインタビュー

今回は頼もしい助っ人、女性4人組をご紹介します。



先月までの職員のイメージイラストを描きました♡



清田さん

勤務歴: 11年
好きな野菜: なす以外全て
好きな給食: カレーライス
子どもたちへのメッセージ
嫌いなものでも一口は食べてね。



井上さん

勤務歴: 8年
好きな野菜: フロッキー
好きな給食: 冷麺
子どもたちへのメッセージ
好き嫌いなくいっぱい食べてね。



正木さん

勤務歴: 1年
好きな野菜: 全部
好きな給食: お好み揚げ
子どもたちへのメッセージ
好き嫌いなくもいもり食べてね。



林田さん

勤務歴: 4ヶ月
好きな野菜: 大根
好きな給食: 鯖の味噌煮
子どもたちへのメッセージ
喧嘩しないで仲良く食べてね。



谷下調理師

淡輪保育所で離乳食を作ったり、給食やおやつ準備をしています。
上記の「好きな動物・自分を動物に例えると？」の動物のモチーフイラストを描きました。(私の顔はパソコンの図形を組み合わせて描いています)