



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。

