



# 3月 給食だより



3月に入り、日差しも暖かくなってきました。まだまだ冷え込む日もありますが、春の訪れはもうまもなくです。今年度も最後まで安心安全な給食を心掛けて頑張っていきたいとおもいます。一年間ご協力いただきましてありがとうございました。

## ☆免疫力を高めよう☆

なかなか収まってくれないウイルスから体を守るためには、自分の中の力『免疫力』が大切になってきます。

そこで、免疫力を高める方法について紹介したいと思います。

- ◎バランスの良い食事を摂る
- ◎適度な運動をする
- ◎質の良い睡眠をとる
- ◎ストレスを軽減する
- ◎よく笑うこと

このような、日常のちょっとした心がけを積極的に生活に取り入れて、免疫力を高めていきたいですね。



### おやつ作り

つばさ組で行われたおやつ作りの様子です。苦手なピーマンも自分で作ったピザだとおいしく食べることができました。

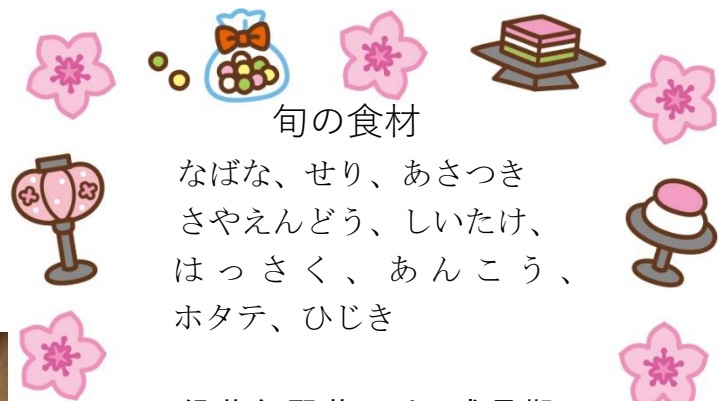
ピザ作り



ゼリー作り



リッツ デコレーション



### 旬の食材

なばな、せり、あさつき  
さやえんどう、しいたけ、  
はっさく、あんこう、  
ホタテ、ひじき



### クッキングの お知らせ

3月 10日 (火)  
おやつ作り (つばさ組)

エプロン・三角巾・マスクの  
用意をお願いします。

栄養士 江波戸淳子