



給食だより

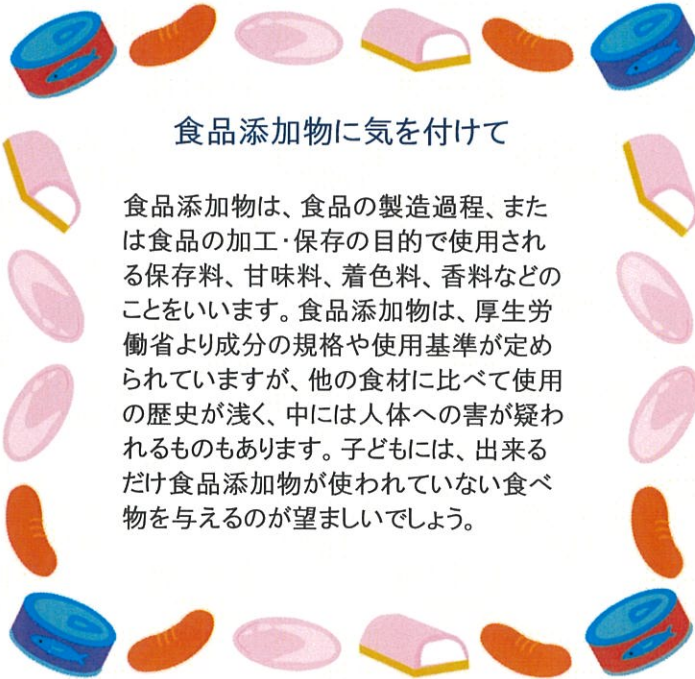
NO.7

令和6年 3月号



少しずつ寒さも和らぎ、春がすぐそこまで近づいています。もうすぐ進級・進学を迎える子どもたち。今年度も給食やクッキングの中で、初挑戦したこと・出来るようになったこと、それぞれに成長を見せてくれました。保護者の皆様には、1年間ご理解とご協力を頂きありがとうございました！

子ども達が食を身近に感じながら、元気いっぱい過ごせるようにこれからもサポートしていきます😊



食品添加物に気を付けて

食品添加物は、食品の製造過程、または食品の加工・保存の目的で使用される保存料、甘味料、着色料、香料などのことをいいます。食品添加物は、厚生労働省より成分の規格や使用基準が定められていますが、他の食材に比べて使用の歴史が浅く、中には人体への害が疑われるものもあります。子どもには、出来るだけ食品添加物が使われていない食べ物を与えるのが望ましいでしょう。

食物アレルギーとは



体内に異物(アレルゲン)が侵入したときに、それを排除するための免疫反応が過剰に働いた状態をアレルギーと言います。食物アレルギーは、本来は異物ではない食品を体が異物と判断し、かゆみや蕁麻疹から呼吸困難まで、さまざまな症状が起こります。

アレルギーとなる食物はさまざまですが、乳幼児期に特に多いのは三大アレルギーと呼ばれる「卵」「牛乳」「小麦」です。アレルギー症状が出た場合は、すぐに小児科を受診しましょう。



【材料】

- クラッカー…1箱
- マシュマロ…1袋
- 黒炒りゴマ…適量

★ おやつレシピ ★ セサミクラッカー★



クラッカーは丸いものだとゴマが付けやすいで

【作り方】

- ①平らな皿にクラッカーを広げ、その上にマシュマロを1つずつ乗せる。
- ②①を電子レンジでチンする。マシュマロが膨らんできたらすぐに取り出す。
- ③②のマシュマロが縮まないうちに一枚クラッカーを乗せてサンドする。
- ④サンドしたマシュマロに黒炒りゴマをくっつけたら出来上がり。

※ゴマが苦手ならつけなくても、簡単おやつなので、ぜひお子様と一緒に作ってみてください！



2~3月の給食では、卒園するほし組さん一人ひとりから好きな給食・おやつを聞いて、給食に出します。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きなメニューなどたくさん詰め込んだ献立になっています。何が好きか、ご家庭でも話題にしてみてください。



【給食室からのお知らせ】

この1年で子どもたちは給食をたくさん食べて体も心も大きく成長しました。苦手なものが食べられるようになったり、お箸が持てるようになったり、マナーを守れるようになったり…。もうすぐ卒園・進級です。子どもたちが給食の時間を「楽しい時間」と思ってもらえるように美味しい給食・おやつ作りを、給食室も頑張ります😊本年度もあと少しですが、よろしくお祈りします。

