



# 給食だより

2024年 2月29日

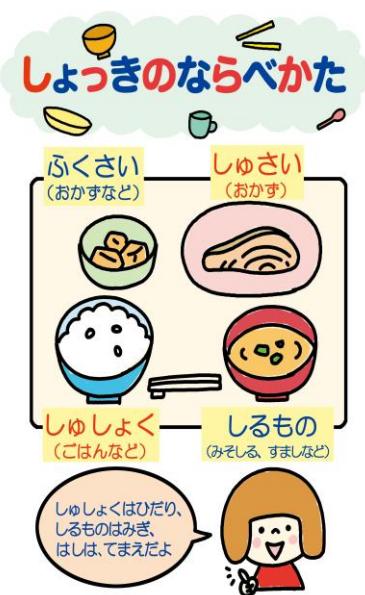
四つ木なかよし保育園 栄養士

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなお話を伝えできました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かしていってほしいと思います。



## おさらいしよう！ 食べ方名人になれたかな？

1年間でたくさんのことを見習いました。  
4月にお話しした、「食べる時の姿勢」と「お皿の正しい持ち方」は、みんな上手にできるようになりました。進級しても忘れずに続けてもらいたいです。



### 旬を食べよう！

たけのこ



生のたけのこは、鮮度が命。購入したらなるべく早く食べるのがおすすめです。炊き込みごはん、煮物などで旬を味わってください。

そらまめ



奈良時代から愛されてきたとされる大豆やいんげん豆などと並ぶ6大食用豆です。さやが空に向いて実るので、そら豆と呼ばれます。

たい



春に桜色になる真鯛は、「桜鯛」と呼ばれます。皮ごと焼いて、ふわふわの身と爽やか香りを楽しみましょう。