

# 給食だより 3月

少しずつ寒さもやわらぎ、春の訪れを感じられる季節となりました。今年度の楽しい給食を食べる日も残りわずかです。

さて、3月は子どもたちの成長を振り返る時期です。4月から比べると食べる量も増え、体も成長しています。一年間の食生活を振り返ってみましょう。

今月でさくら組さんは卒園を迎えます。最後までみんなで楽しく食べましょう。

## ☆ひなまつり☆

3月3日は桃の節句です。桃の花を飾る理由は、古代の中国で、桃の花の明るさが冬の暗さを追い払ってくれること、果実の色や形がきれいで、神秘性を抱かせるといったことから信仰の対象とされていたことに由来すると言われています。

保育園でも3月2日にひなまつり会、お餅つきを行います。幼児組では白いそのままのお餅、よもぎ餅、ピンク色の餅にして、ひし餅に見立てて食べる予定です。給食はちらし寿司です。お楽しみに。

## ☆健康づくりはよい献立から☆

良い献立とは??

### ①栄養のバランスがとれていること

主菜、副菜、副々菜を決め、3色食品群の各グループから1食2種類以上取り入れると、栄養のバランスがとれます。

3色食品群のボードは保育園のランチルームに貼ってあります。子どもたちもボードを見ながら、今日は何が入っているかな〜と見ています。

### ②旬の食材を取り入れること

### ③期待感があること

今日は何のごはんだろう〜と期待感を持たせることも大切です。同じカレーだとしても具材を変えてみるなど、楽しみがある献立にしましょう。

### ④経済的であること

食品は価格が高いものが必ず栄養価が高くておいしいとは限りません。食品の価格は気象条件などにもより日々変動します。食品の値動きに注目して献立づくりに反映させましょう。

## ☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・アスパラ、キャベツ、さやえんどう、玉葱、チンゲン菜、ブロッコリー、ほうれん草
- 魚・・・さわら、たい、ぶり
- 果物・・・いちご、いよかん、はっさく、びわ



## 今月の給食目標 「進級に向けて、苦手なものも頑張ろう」

### ☆さくら組さんからのリクエストメニュー☆

- 2日 いちご
- 6日・20日 プチダノン、マカロニきな粉
- 7日 きつねうどん、お誕生日ケーキ
- 8日 やきそばパン
- 22日 ハンバーグ
- 9日・23日 カレーライス、シルバーサラダ、三角チーズ
- 12日・26日 チャーシュー麺
- 14日 コーンサラダ
- 28日 鶏肉の唐揚げ

さくら組さんは保育園最後の給食です。みんなが食べたいものを献立に入れました。お楽しみに!!



## ☆食育☆

### ◎切干大根作り

大根の皮をむき、スライスし、せん切りにしてテラスに2週間ほど干して乾燥させました。4歳が皮むき、5歳がせん切りをしてくれました。

生の大根よりも切干大根は栄養価が高く、特にカルシウム、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。干すことにより、水分が飛んで栄養素が濃縮されること、紫外線を浴びることが影響しています。乾燥させることで生よりも一度に多く食べることもできますね。

### ◎5歳おやつ作り

1月31日(水)に予定していましたが、延期になり、2月8日(木)に行いました。たこ焼き器を使い、1口ケーキを作りました。たこのかわりに中身はいちごジャム、チーズ、レーズンなどを入れました。竹串で生地をくるくるまわし、たこ焼き屋さんになった気分で子ども達も楽しんでいました。いちごジャムが一番人気だったようです。



### ◎クレープ作り

2月28日(水)に3、4、5歳でおやつクレープ作りをしました。ホットプレートで生地を焼き、好きな具材をトッピングしました。

詳しい様子や写真は次号でお伝えしたいと思います。

