

給食だより 3月



いつしか寒さもやわらぎ、桜前線の訪れが待ち遠しく感じられる今日この頃です。
3月は5歳児が卒園を迎える月です。子どもたちはまだ幼いものの、卒園は将来に向けての希望に満ちた新たな第一歩を踏み出す節目となるものです。
ご家庭におかれても、家族そろってお祝いしましょう。

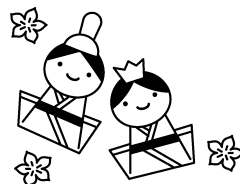
☆舌の健康に気を付けましょう☆

私たちの舌（味覚）は、「食べる」という行為を支える大切な働きをしています。もし、味覚に異常が生じると、食べものの味が分からなくなったり、食欲不振におちいるなどして、健康を害する結果になりかねません。

こうした味覚異常が起こる原因は、亜鉛の摂取不足、また、亜鉛の働きを妨げるフィチン酸、ポリリン酸といった食品添加物の多い加工食品のとり過ぎなどがあげられます。

舌の健康のためには、次のことに気を付けましょう。

- ・常にうす味を心がける。
- ・偏食をしない。
- ・加工食品に偏らない。
- ・辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける。
- ・亜鉛を含む食品（牡蠣、小魚、海藻、ごまなど）をしっかりとる。

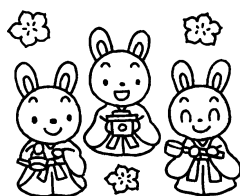


☆朝食は午前中の活動を支えるエネルギー源☆

朝食は、午前中の活動を支える大切なエネルギー源です。朝食を食べないで保育園や学校、会社に出かけたり、家で仕事をするのは、ガソリンを入れずに自動車を走らせるようなものです。からだの動きが悪いだけでなく、脳の動きに欠かせないブドウ糖の不足で頭の動きもにぶってしまいます。健康生活の第1歩は朝食をしっかり食べることからスタートしましょう。

☆今月の献立☆

今月はさくら組の卒園を祝して、リクエストメニューを組み込んだ献立となっています。事前に子ども達がもう一度食べたい好きな給食を聞きました。リクエストがあったメニューは全て入っています。みんなお楽しみに！

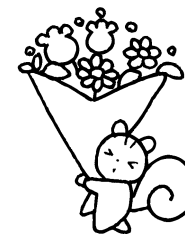


今月の給食目標 「進級に向けて苦手なものも頑張ろう」

☆ひとくちメモ カリフラワー☆

カリフラワーは、地中海東部の原産です。わが国には明治初年に渡来し、「はなやさい」と呼ばれました。

成分としては、カリウムとビタミンCをかなり多く含みます。繊維が少なく軟らかで、おだやかな香りと甘みを持ちますが、アクが強いので、一度茹でてから料理に使用します。そのまま茹でると、アクのため色を悪くするので、酢を少量加えましょう。



☆食育☆

2月は3~4歳のクラスで、3色食品群のお話をしました。今年度3回目となりましたが、少しずつ覚えていくようです。食材を見せて「何色の食品群かな？」と質問すると、大きな声で答えられるようになりました。

その他、3歳では「よく噛んで食べよう」、4歳では「味覚」についてお話をしました。4歳のクラスでは私たちの味覚についてお話をしながら、「うま味」に当たる昆布とかつお節からとったお出汁を味見してもらいました。「美味しい」や「苦い」など子どもたちの反応は色々でした。少し難しかったようですが、みんな多くの味を体験して味覚を覚えていきましょう。



☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・アスパラガス・きゃべつ・ごぼう・さやえんどう・たまねぎ・ちんげんさい・にら
- 魚・・・さわら・ぶり・たい
- 果物・・・いちご・いよかん・はっさく・びわ

