

給食だより 3月

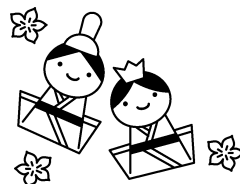


梅がほころび始め、春の訪れが感じられるこのごろです。
クラス最後の月となりますが、進級に向けて、ご家庭でも食事の栄養のバランスに十分ご配慮して頂き、健康管理をお願いします。

☆ひしもち☆

ひしもちとは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。ひしもちの色や並び順は、地域や家庭によって違う場合がありますが、おもに上から赤、白、緑のもちを重ねたものが見られます。緑のもちは、生命力の強いよもぎの新芽をつんで使用することで、厄を払う力があるとされています。

保育園でも3月3日のひなまつり会の日に、2歳～5歳は、よもぎパウダー・紫芋パウダー・白餅で、ひしもち風にした3色のおもちを食べる予定です。

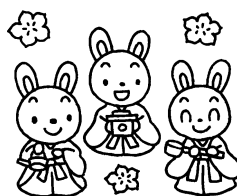


☆毎日食べよう緑黄色野菜☆

緑黄色野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ず摂取したいものです。かぼちゃや人参、ほうれん草など加熱してたくさん食べることができるものや、手軽に生食できるトマトなどを上手に組み合わせるようにしましょう。

- おすすめ料理
- 温野菜サラダ・・・人参・ブロッコリーなど
 - スープ・・・南瓜・ほうれん草など
 - 煮物・・・人参・南瓜、さやえんどうなど
 - 野菜炒め・・・人参・ピーマン・チンゲン菜など

緑黄色野菜に多く含まれているカロテンは、油と一緒に摂取すると体内での吸収率が高まります。スープを作る時に野菜をバターで炒めるなど工夫してみましょう。



今月の給食目標 「進級に向けて苦手なものも頑張ろう」

☆今月の新メニュー☆

・パプリカ ごまみそディップ

赤・黄色のカラフルなパプリカを白胡麻、味噌、砂糖、マヨネーズ、酢で作ったソースにつけて食べます。彩りの良い1品です。

☆今月の献立☆

さくら組の子ども達にとって今月が最後の給食となるため、さくら組の子ども達のリクエストメニューを組み込んだ献立となっています。献立作成の時に、子どもに、もう一度食べたい給食とおやつを聞きにいきました。さくら組のみなさん、給食とおやつの時間を楽しみにしてください。

●さくら組のリクエストメニュー

給食：鯖の塩焼き・ラーメン・カレーライス・きつねうどん・麻婆丼
おやつ：クッキー・ポップコーン・あずき蒸しパン・お誕生日ケーキ
ぶどうゼリー

☆食育☆

今年度は、年間で7回のお料理体験を子どもたちと行いました。お料理体験を通して、料理することの楽しさを知ったり、食材に触れることで、食に興味を持って食べる意欲につながるよう取り組んできました。子どもたちは、お料理することが大好きなようで毎回とても楽しんで行っていました。

来年度もお料理体験や日々の保育の中で、食材に触れる事の出来る機会を作っていきたいと考えています。

来年度のお料理体験については、今後お知らせしていきます。

☆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

