

給食だより

《3月号》



園庭の桜も花を咲かせ始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。体調管理には欠かせないビタミン類は

体に溜めておけない上にストレスによって消耗されてしまいます。ビタミンの豊富な果物などを毎日少しずつ食べることが大切です。3月はデザートに果物を多く取り入れています。

食育活動

先月の節分メニューでは、幼児クラスの子もたちに手巻き寿司を作って食べてもらいました。ちゅうりっぷでは先生に手伝ってもらいながら上手に具を巻いて食べました。もも、さくら組では家で手巻きをする子も多いようでかわりもして楽しく食べていました。

園での昼食、おやつ、クッキング、野菜の栽培・収穫体験などの楽しい時間をお友達や先生たちと分け合ってきた1年間。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。23日は、さくら組のお別れ会です。ちゅうりっぷ、もも組のみんなでちからを合わせてカレー作りをします。1年間の成長を感じる機会になるかと思えます。

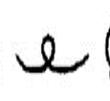
今月は、卒園するさくら組のリクエストメニューを入れています♪たくさんのリクエストメニューがありました。「全部好き〜!」と言ってくれた子もいました。大人になってからも、保育園の給食美味しかったなと思い出してもらえたら嬉しいです。



おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



助け合って作用するビタミン



ビタミンは、糖質、脂質、たんぱく質の代謝をスムーズに行うために不可欠な栄養素です。大きく分けて脂溶性と水溶性があり、13種類が確認されています。人の体内では、必要量のビタミンを合成できないので、食品から摂取する必要があります。ビタミン同士はお互い助け合いながら作用するので、食事を抜いたり、偏食したり、インスタント食品ばかり食べていたりすると、不足しがち。蒸し野菜や焼き野菜、和え物、具たくさんスープなど、緑黄色野菜をしっかり組み入れた副菜を、毎食欠かさず食べてビタミンを十分に補給し効果を持続させることが大切です。

