

給食だより

令和6年3月1日 七海保育園



今年度も早いもので残り一ヶ月となり、卒園・進級の季節となりました。一年を通して、いろいろな食材を食べ、少しでも好き嫌いが減っていれば良いと思います。

行事食もその意味を知り、食べ物の大切さを少しでも感じてくれたかなと思っています。

三月の献立は宇宙組さんのリクエストメニューを取り入れています。

(※献立表の星印★)

みんなで楽しく食べて下さいね！



果物は朝食に食べるのがおすすめ

イギリスには「朝のりんごは金」ということわざがあり、朝食に果物を食べることは体によいとされています。果物に含まれるブドウ糖や果糖で脳が活発に働くため、目覚めに最適です。また、食物繊維が含まれていて整腸作用はもちろん糖の吸収を緩やかにする働きがあり、血糖値の急上昇を抑えてくれます。

果物のよい香りは気持ちを明るくします。一日のスタートを切る朝に、おいしくいただきましょう。

菜の花を食べよう

春の訪れを感じさせる菜の花は、つぼみが食べ頃。花が開くにつれて苦味が強くなるので、旬のこの時期にしか味わえない食材です。今年は暖冬だったので春野菜の出回りが早い可能性があります。

菜の花の特徴→カリウム・鉄分・ミネラル・β-カロテン・ビタミンB群・

ビタミンC(ほうれん草の3倍以上)

おすすめの調理法→お浸し・ごま和え・パスタ・スープ

ひな祭り・「ひし餅」のいわれ

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。もともとは「上巳の節句」「桃の節句」といわれ、年齢や性別に関係なく幸せを願う行事でした。今は「桃の節句」として、男女ともに成長をお祝いします。

「ひし餅」は、ひし形のお餅を重ねた物。由来は諸説ありますが、赤は「魔除け」、白は「長寿」、緑は「魔除け」の意味があり、三色での春の光景(赤は花、白は雪、緑は若草)を表すといわれます。健やかに育ってほしいという願いも込められています。

＜クッキング クッキー＞

クッキーの型抜きを宇宙組さんと行いました。

3つのグループに分かれて生地を伸ばして好きな形の型抜きをしました。調理室のオーブンで焼いて、おやつで食べました。

出来上がりにはどの子も満足そうに、食べる時の笑顔が輝いていました♪

