

給食だより(3月)

～ひなあられの由来～

ひなあられには、3色と4色がありそれぞれに意味が込められています。

※3色のひなあられは、赤(ピンク)、白、緑※

・赤(ピンク)・・・生命のイメージ

・白・・・雪のイメージ

・緑・・・芽吹いている木々の新芽のイメージ

※4色のひなあられは、赤(ピンク)、緑、黄色、白※

・赤(ピンク)・・・桜をイメージしているので春

・緑・・・新緑のイメージで夏

・黄色・・・紅葉しているイメージで秋

・白・・・雪のイメージで白



楽しくたべる

*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る

(調理上の配慮)

- ・温かく食べられように配膳する。
- ・手洗いうがいを徹底し、感染症を予防する。

(家庭への連絡)

- ・1年間の成長を喜び会う。
- ・食事の大切さを知らせる。

柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かくなってきてきました。食事の面でも子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずつ色々な物が食べられるように成長してきましたね。

給食 堂込 恵莉

～おかずはバランス良く食べよう～

- ・肉、魚、卵、大豆は体温を上げるために必要なたんぱく質
- ・野菜、果物は食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- ・海藻は食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

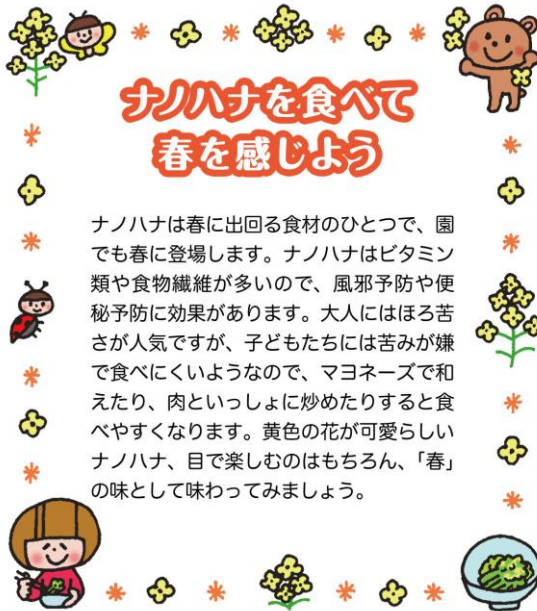
ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



「こ食」ってなに?

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じもののばかり食べる など



菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

