

給食だより

2023年3月号

あたたかな陽ざしを感じると同時に、進級・進学がやってきました。まだ幼かったころから園の食事を食べてくれたこども達をみると改めて成長を感じます。この1年、給食を通して季節の食材や行事食など、興味をもつきっかけになっていると嬉しいです。今月も元気いっぱい体を動かし、給食の時間を楽しく過ごしてくださいね。

菜の花を食べて 春を感じよう

菜の花は春に出回る食材のひとつです。ビタミン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。

少しの苦味があり、こども達にはマヨネーズで和えたり、お肉と一緒に炒めると食べやすくなります。
黄色い花がかわいらしい菜の花、『春の味』として味わってみましょう。

～いろいろな春野菜～

春野菜とは、春に収穫できる、栄養をたっぷり蓄えた生命力あふれる野菜のことです。新じゃがいも、新たまねぎ、新ごぼう…野菜の生命力をいただくことで心もからだも元気になりますね。



～おやつの役割～

こども達はおやつの時間が大好きです。おやつはこどもにとって『楽しみ』の要素が強く、心の栄養になります。
こどもの胃袋は小さく、1日3回の食事だけでは必要な栄養が摂取できません。おやつにはそれを補う役割があります。
こどもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

注目POINT!

おやつといえば、甘いものをイメージするかもしれませんが、そればかりではありません！
ふかしいもや、野菜チップスなどもおやつに最適！
飲み物も、ジュースではなく牛乳、麦茶がオススメです。



あぶらのおいしさ、選びかた

あぶらは食べものの味を美味しくするために欠かせない材料です。私たちのからだにとっては、細胞膜やホルモンなどの材料になったり、生理機能を維持する働きがある大切なものです。

- ★食品に含まれているあぶら
牛、豚、鶏、魚、野菜、ごま、ピーナッツ、穀物など
- ★調理用のあぶら
大豆油、なたね油、ごま油、オリーブオイル、ラードなど

こどもの好きな食品にはあぶらがいっぱい！
ハンバーガー、ポテトフライ、カップ麺、スナック菓子・・・

肉、魚、野菜をまんべんなく食べることをこころがけ、スナック菓子など手軽に食べられるものは量を決めて食べるなど食べ過ぎないように気をつけましょう。

