

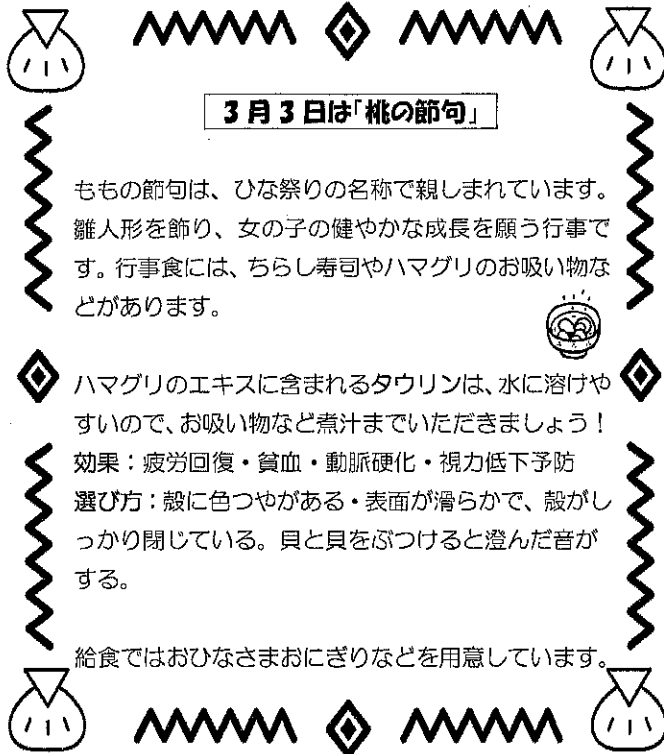


大宮まぶね保育園

2021年3月

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006



3月3日は「桃の節句」

ももの節句は、ひな祭りの名称で親しまれています。雛人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事です。行事食には、ちらし寿司やハマグリのお吸い物などがあります。



ハマグリのエキスに含まれるタウリンは、水に溶けやすいので、お吸い物など煮汁までいただきます！
効果：疲労回復・貧血・動脈硬化・視力低下予防
選び方：殻に色つやがある・表面が滑らかで、殻がしっかり閉じている。貝と貝をぶつけると澄んだ音がする。

給食ではおひなさまおにぎりなどを用意しています。

2月の食育活動

みかん組、めろん組ではバレンタインクッキーの型抜きをしました。難しい型も上手に抜きました。残った生地で作っている子もいて子どもたちの発想力に驚きました。たくさん作って食べられるか心配していましたがペロリと完食でした(*^-^*) 「もっと作りたい！」と何度も言っていましたよ。

嗜好調査アンケートで質問をいただいた中からいくつかお答えしたいと思います。

Q 給食では野菜を食べているようですが家では食べません。

A 副菜の献立を立てるときに種類の野菜で作るのではなく「キャベツとコーン」のように二種類以上で作るようにしています。

「ツナ、コーン、ちくわ」などを入れて和え物やサラダを作ると野菜感が少し緩和されて食べやすくなるのでは思いながら作っています。最近の食育では「嫌いなものは無理して食べずに食べられるもので栄養を補えば良い」という教育が変わってきています。

1日一口食べれたらOKにして食べられるようになるのを気長に待つのもいいかと思います。

Q とんかつの作り方を教えてください。

A とんかつ用のお肉なので市販のお肉と分厚さは変わらないと思います。ポイントはしっかり塩コショウで下味をつけ、目の粗いパン粉を使っているところです。

今月はめろん組のリクエストメニューです

3月はめろん組の子どもたちのリクエストでメニューを決めています！今のめろん組さんが好きな給食とおやつがいっぱいです(▽) 給食を食べている様子を見に行くと「おいしい!!」の声がたくさんあがります。中には苦手なものもあると思いますが、克服できたでしょうか？ 小学校でもたくさん食べて元気に過ごしてね！

19日はお別れ食事会です。りんご組以上はハンバーガーとフィッシュバーガーの2種類用意します☆ さくらんぼ・いちご・とまと組はハンバーガーをお楽しみに！

