

3月給食だより

円町まぶね隣保園 2021年度



今年度も終わりの月となりました。少しずつ日暖かくなってきましたが、まだ「まだ」空気が乾燥し、風邪などひきやすい時期です。手洗い・うがい、3度の食事をしっかり食べ十分な睡眠で体調を整えましょう。

4月からの一ヶ月で、子どもたちの身体と心の成長を大きく感じられます。給食では、様々な食材に角虫れ、苦手な物も少しずつ食べられるようになった姿をたくさん見聞かすることが出来ました。(コロナの感染予防の為、保育室の出入りは控えています。)これからも、子どもたちが元気で心豊かに育っていくように、毎日の給食・おやつ作りをしていきたいと思っております。

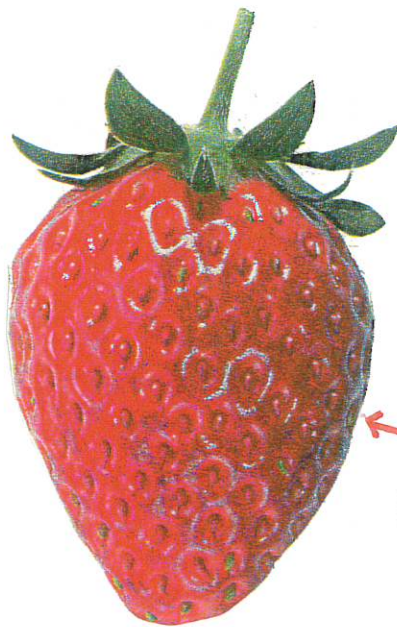
旬の野菜 いちご

<栄養>

- ・ビタミンC... 粘膜を健康に保つ
- ・葉酸... 造血を助ける (貧血予防)
- ・ポリフェノール... 疲れ目・視力改善 ミミそばが予防

<栄養をのぎさない食べ方>

- ・ハタを取らずに食べる直前にさっと水洗いする。
- ・ハタは手で取る。
- ・乳製品と合わせて食べる。(ポリフェノールの吸収に脂肪分が必要)



<甘いいちごの見分け方>

- ・表面のツブツブが赤色に近いほど甘く、黄色いものは熟しきれていない。
- ・ハタ付近まで赤いこと。
- ・ハタが反り返っていること。

いちごのつぶつぶは「種」ではなく「果実」です。その果実の中に「種」が入っています。



3月3日 ひなまつり (桃の節句)

女の子の健康や成長と幸せを願う行事です。また、春を無事に迎えられた事を喜び、皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。

ひもち



ピンク・白・緑の3色のひし形のもちを重ねたものです。この色には、冬から春への喜びが表現されています。白は雪、緑は雪どけ後の新緑、ピンクは桃の花を表しています。

ちらし寿司



えび(長生き)、れんこん(見通しがきく) 豆(健康を主に働かせる)など、縁起のいい具材が祝いの席にふさわしく、三つ葉・卵・人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼びます。

はまぐりの潮汁



はまぐりの貝殻は、2つと同じものがなく、他の貝殻とは合わない特性があります。1組の対の貝殻同士とが絶対に合えばよいことから、よい相手とめぐり会い仲睦まじく幸せに過ごせますようにとの願いが込められています。

ひなめし



もともとは、ひしもちを糸でかくだいて作られていた。ピンク・緑・黄・白の4色で四季を表し、一年を通して幸せで健康にという願いが込められています。

3月20日 春分の日

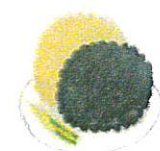
~自然をたえ住き物をいつくむ日~

春分の日、昼の長さや夜の長さが同じになり長かった冬から春になると言うはきりとした言正となる時期です。「春分の日」の前後それぞれ3日間を含めた計7日間を「春の彼岸」と言います。

春に咲く牡丹の花



ぼた餅もち



食という字は“人”を“良”くすると書きます。食事を楽しく食べる事は身体を健康に保つだけではなく心に安らぎと安定をもたらします。

“食べることは生きること”

心と身体の健康のために、大切にしていきたいと思っております。

