

3月 給食だより

円町まふね隣保園 2019年度

今年度もいよいよ最終月となりました。

子どもたちの食べている様子を4月から振り返ると、葉物野菜やきのこ類、歯ごたえのある根菜類を苦手としていた姿が多く見られましたが、毎日食べている糸豆腐が少しずつ食べられるようになり、今では「乳児では「おかわりちょうだい」とおかわりを保育者からもらい、また幼児では、自分でおかわりをよそい、嬉しそうに食べている姿を見るまでになりました。心も身体も大きく成長したように思えます。

これからも、子どもたちが元気で心豊かに育つように、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。

新しい食材

(3月中旬～5月中旬が旬)

新京野菜～京ラフランス～

(平成18年に京都大学と京都市で春先に出荷できる青菜として開発されました) 京都の京北地域や上烏羽で栽培されています。



特徴

キャバツの仲間『ユルラビ(キャバツとかぶを合わせたような野菜)』と、『大根』を掛け合わせて誕生した野菜です。ほのかじると、大根のようで、茹でると甘味があります。

茎

の部分。熱湯に塩をひとまみ入れ、サッと茹でると、アスパラのような食感で食べられます。

葉

の部分。おひたし・和え物・炒め物・天ぷらなど何にでも使えます。茹でてから、油で炒めるとよりおいしいようです。

花(蕾)

は、菜の花のような口味です。

動脈硬化や脳卒中を予防できる働きがあります。

栄養

ほうれん草より

カルシウムは1.7倍
ビタミンCは2.9倍
ビタミンB₆は1.8倍



3月3日 (桃の節句)

ひなまつり



女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。ひなまつりの行事食を紹介します。

ひしもち

ピンク… 桃の花
白… 雪
緑… 大地



桃の花が咲き、雪の下から新しい芽が出てくる「春」を表現しています。

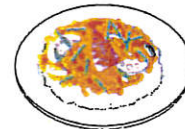


ひなあられ

ピンク・白・緑・黄の4色で、それぞれが四季を表わしていると言われます。一年の四季を通して、健康を過ごせるようにという願いが込められています。

はまぐりの清汁

はまぐりの貝殻は、丼になっているもので、たじろ、ひたしり合いません。汁野菜、よい人こめぐり会い、仲良く幸せに過ごせるようにという願いが込められています。



あらしずし

見た目が華やかで、えび(長生き)、わかん(見通しがき)など、縁起の良い具が使われています。その為、食べ物に困らないようにという願いが込められています。



春野菜を食べて元気になろう!

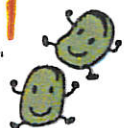
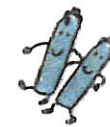
春は、日差がかなり過剰な季節ですが、花粉症や季節の変わり目などで、身体のだるさを感じる人が多いようです。そのような時は、栄養が豊富に詰まった春野菜を食べましょう! 今年は、暖冬であったため、いつもより早く春野菜が市場に登場するようです。給食でも、例年より早くとり入れていきます。

『苦味』 春野菜の特徴

『苦味』のもとになっているのは、植物性アロカロイドという成分です。これには老廃物を外に出す解毒作用や新陳代謝を促進する働きがあります。お食べすぎるとお腹がゆるくなることか「あそび」とりすぎには注意(ましよう)。

『香り』

口香りの成分には、精油成分のテルペニド類が多く含まれています。これには、血行を促進する作用や抗酸化作用、リラックスする効果があります。



3月 給食だより

円町まふね隣保園 2019年度

今年度もいよいよ最終月となりました。

子どもたちの食べている様子を4月から振り返ると、葉物野菜やきのこ類、歯ごたえのある根菜類を苦手としていた姿が多く見られましたが、毎日食べている糸豆腐が少しずつ食べられるようになり、今では「おかわりちょうだい」とおかわりを保育者からもらい、また幼児では、自分でおかわりをよそい、嬉しそうに食べている姿を見るまでになりました。心も身体も大きく成長したように思えます。

これからも、子どもたちが元気で心豊かに育つように、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。

新しい食材

(3月中旬～5月中旬が旬)

新京野菜～京ラフランス～

(平成18年に京都大学と京都市で春先に出荷できる青菜として開発されました) 京都の京北地域や上烏羽で栽培されています。



特徴

キャブツの仲間『ユルラビ(キャブツとかがを合わせたような野菜)』と、『大根』を掛け合わせて誕生した野菜です。ほのかじると、大根のようで、茹でると甘味があります。

茎

の部分。熱湯に塩をひとつまみ入れ、サッと茹でると、アスパラのような食感で食べられます。

葉

の部分。おひたし・和え物・炒め物・天ぷらなど何にでも使えます。茹でてから、油で炒めるとよりおいしいようです。

花(蕾)

は、菜の花のような口味です。

動脈硬化や脳卒中を予防できる働きがあります。

栄養

ほうれん草より

カルシウムは1.7倍
ビタミンCは2.9倍
ビタミンB₆は1.8倍



3月3日 (桃の節句)

ひなまつり



女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。ひなまつりの行事食を紹介します。

ひしもち

ピンク… 桃の花
白… 雪
緑… 大地



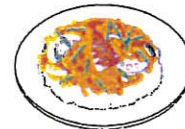
桃の花が咲き、雪の下から新しい芽が出てくる“春”を表現しています。

ひなあられ

ピンク・白・緑・黄の4色で、それぞれが四季を表わしていると言われます。一年の四季を通して、健康を過ごせるようにという願いが込められています。

はまぐりの清汁

はまぐりの貝殻は、丼になっているもので、たじと、ひたたり合いません。汁が、よいとめぐり合い、仲良く幸せに過ごせるようにという願いが込められています。



あらしずし

見た目が華やかで、えび(長生き)、わかん(見通しがき)など、縁起の良い具が使われています。その為、食べ物に困らないようにという願いが込められています。



春野菜を食べて元気になろう!

春は、日差がかなり過剰な季節ですが、花粉症や季節の変わり目などで、身体のだるさを感じる人が多いようです。そのような時は、栄養が豊富に詰まった春野菜を食べましょう! 今年は、暖冬のため、いつもより早く春野菜が市場に登場するようです。給食でも、例年より早くとり入れていきます。

『苦味』 春野菜の特徴

『苦味』のもとになっているのは、植物性アロカロイドという成分です。これには老廃物を外に出す解毒作用や新陳代謝を促進する働きがあります。お食事が進むとお腹がゆるくなることか“あそび”とりやすさには注意しましょう。

『香り』

口香りの成分には、精油成分のテルペン類が多く含まれています。これには、血行を促進する作用や抗酸化作用、リラックスする効果があります。

