



給食だより

認定こども園百石幼稚園 平成31年2月28日発行

からだごはん3月号

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。ご卒園を迎えるみなさん、おめでとうございます。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。一年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやじゃが芋、秋はくりやさつまいも、冬ははくさいにだいこん。園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



生活習慣病の予防を！

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



M'sレシピ 混ぜ納豆

《材料》

ひきわり納豆	90g×2個
黒すりごま	小さじ1
小松菜	適量 茹でてみじん切り
梅干し	1個～2個 みじん切り
醤油	適量

《作り方》

☆全ての材料を混ぜ合わせます。
味をみながら梅干しや醤油の量を調整して下さい。

