

3月 給食だより

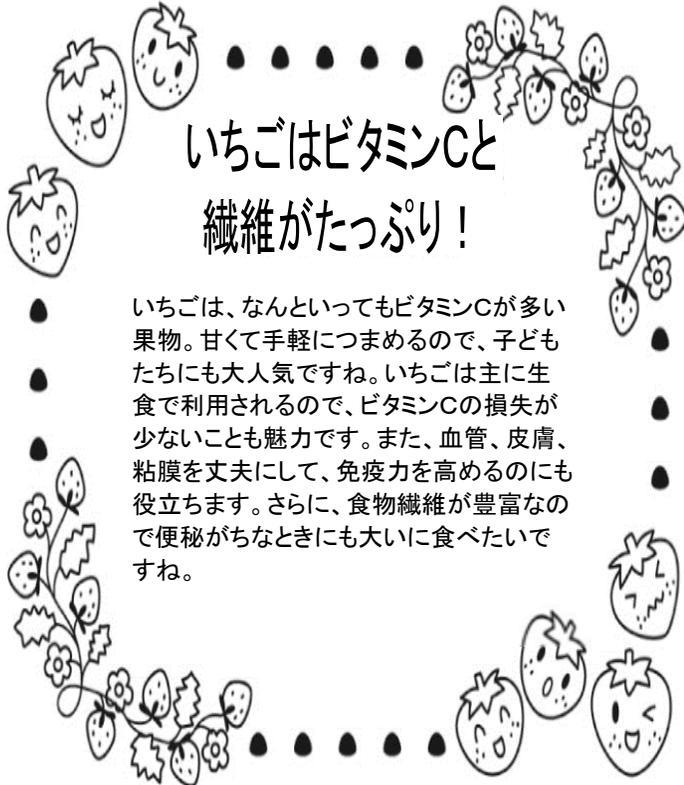
三永太陽保育園 2023. 3. 1



朝・夕はまだ寒さが残りますが、日中は暖かい陽射しが心地よく、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。

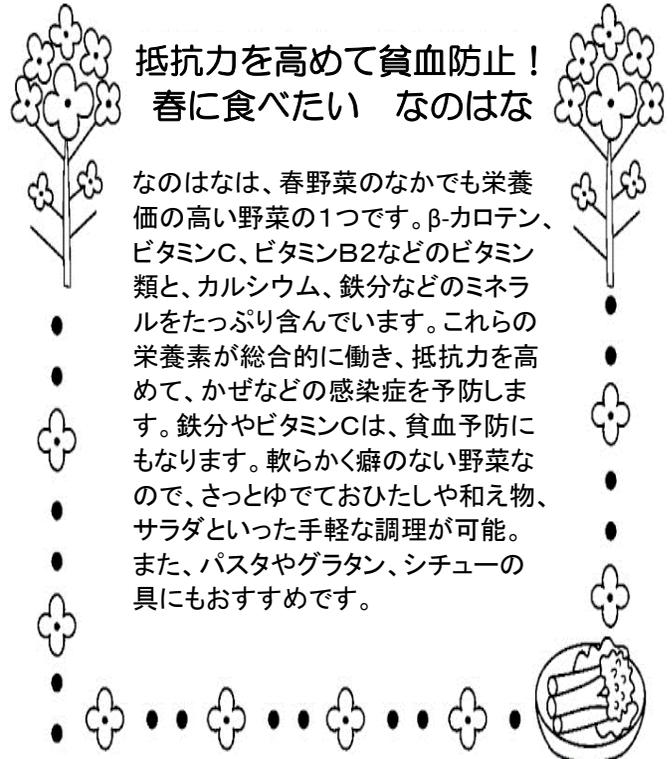
さて、早いもので今年度も残り1ヵ月となりました。4月に比べ子ども達は、苦手なものも少しずつ頑張って食べれるようになってきました。

また3月にはマスカット組さんが卒園を迎えます。保育園で給食を食べられるのもあと少し。今月の給食はマスカット組さんに食べたい献立を聞き、「リクエスト給食」としてたくさん取り入れました。子ども達に喜んでもらえるよう頑張ります。



いちごはビタミンと 繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。



抵抗力を高めて貧血防止！ 春に食べたいなのはな

なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。



旬の食材



《小松菜》

今では通年出荷されていますが、本来は寒い冬の時期に採れる野菜だったので、冬菜・雪菜ともよばれています。

寒さに強く、霜が降りた後の方が甘みを増し、葉も柔らかくなりおいしくなります。ほうれん草よりアクが少なく、色々な料理に使うことのできる食材です。

《その他の旬》

野菜・水菜、たけのこ、セロリなど
果物・いちご、キウイ、デコポンなど
魚介類・さより、鱈、鯛など



★2月誕生会献立紹介★



★献立★

《お昼ご飯》

- ・オレンジピラフ
- ・ハートのミートコロック&ブロッコリー
- ・大根のごまサラダ
- ・ミネストローネ
- ・いちご

《3時のおやつ》

- ・3未いちごロールケーキ、3上レアチョコ
- ・牛乳

