



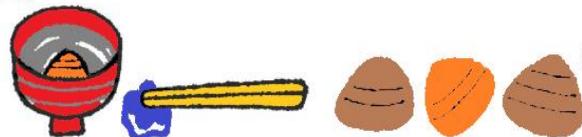
春の訪れを感じる季節です。心身ともに一年で大きく成長した子ども達ですね。コロナ渦の中、当園を自粛されている子ども達も多くいました。園児たちもご飯中も黙食をしっかりと守っており、園でのお昼ご飯を楽しみにしている様子など、ささやかながら感じとれました。今月はゆり組さんのリクエストメニューも登場します。これからも園で提供する食事や食育活動が、子どもたちの生きる力につながるよう期待します。



桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



ゆり組の子どもたちが一生懸命書いてくれて多数決をとってくれたリクエストメニューです。その一つ、『アイス』をゆり組のみ14日(月)ゼリーの代わりに登場します♪



おいしい&抵抗力もアップ！春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりして緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能です。副菜にぴったりの食材です。



3月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	609kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	259mg
	平均値	558kcal	18.1g	21.7g	1.9g	269mg

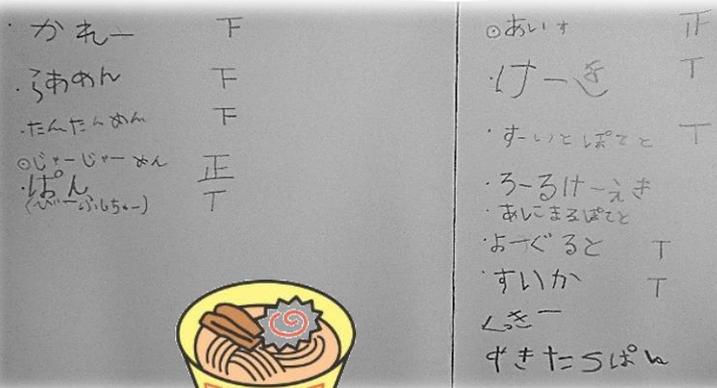
もう一つは『ジャージャー麺』でした。そしてゆり組のバーベキューは23日に園内で行います。その他にも色々なリクエストメニューが上がっており、「これが好きだったんだなあ」など、給食職員でじっくり見させていただきとても嬉しく感じました。「きょうの〇〇おいしかったよ！」など声もたくさん聞きました。小学校へ行ってもしっかりと食べて下さい。

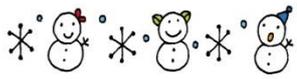


ジャージャー麺(4人分)

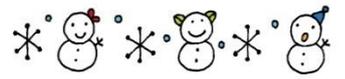
- 中華スープ(水1ℓ) 食塩小さじ1 醤油大さじ2 ごま油適量 鶏ガラスープの素適量
- 肉みそ(豚スライス 120g) 三温糖小さじ1 赤みそ小さじ2 しょうが、にんにく、片栗少々)
- 具(ホールコーン缶 50g) 葱適量 中華麺 3~4玉

- ①豚肉は細かく刻む。フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、肉を軽く炒める。水50cc、赤みそ、砂糖を入れて煮詰めて、水溶き片栗粉でまとめる。中華スープを合わせて煮しておく。
- ②中華麺をゆでる。お椀に、麺、肉みそ、コーン、葱を盛り、熱い②をそそいで、混ぜながらいただきます。





栄養素グループ分け



3色栄養素グループ分けといい、すべての色の食材からバランス良く食べることが良いとされています。ご家庭でも食事の時に参考にさせていただけたらと思います。少しでもいろんな食材に触れ、食べられるようになると良いですね♪



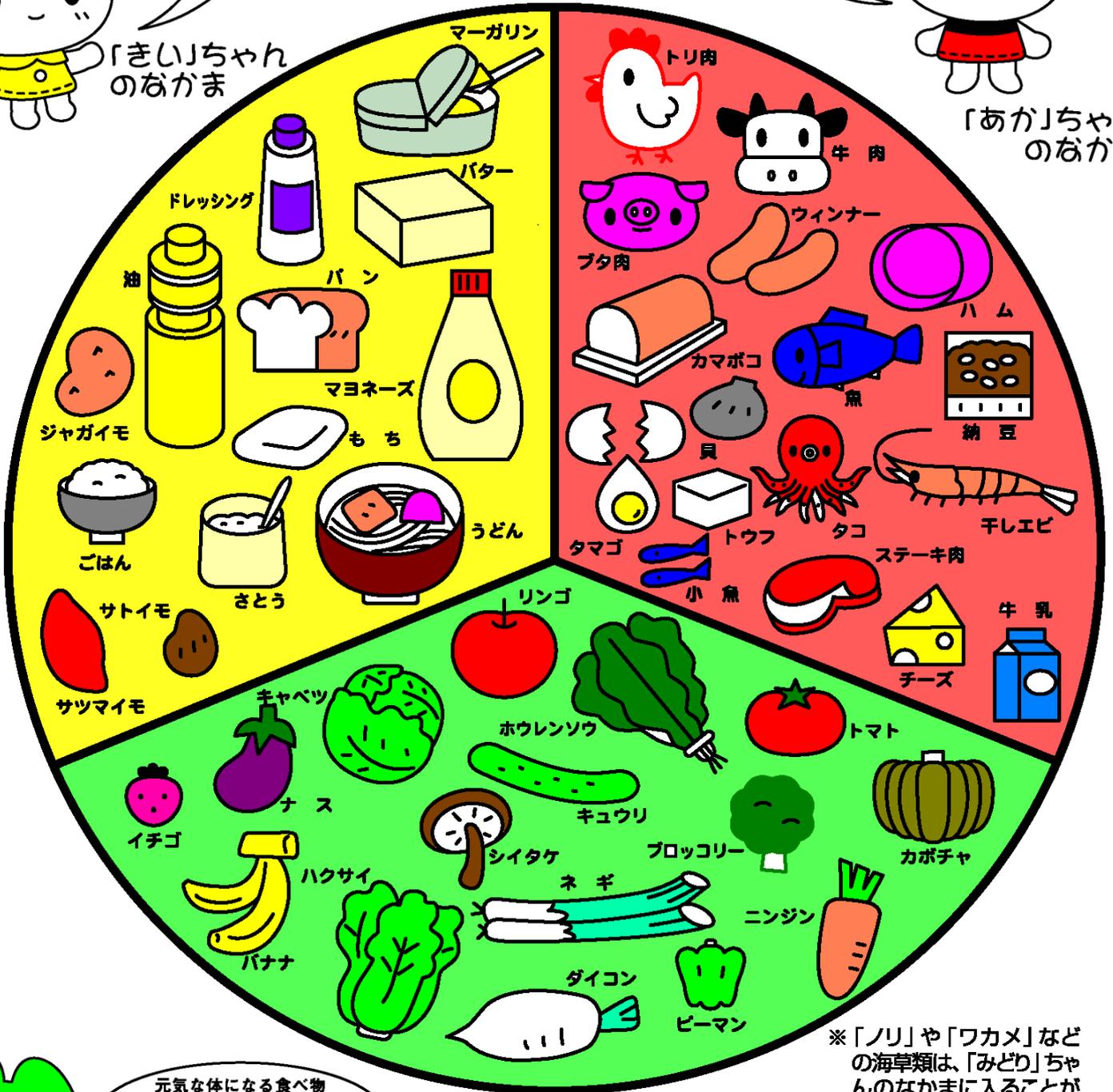
「きい」ちゃん
のなかま

もりもり力がでる食べ物
おもにエネルギーになって、
体を動かすもとになります。



「あか」ちゃん
のなかま

ぐんぐん大きくなる食べ物
おもに血や肉になって、
体を作るもとになります。



「みどい」ちゃん
のなかま

元気な体になる食べ物
おもに体の調子を整えて、
病気をしないようにします。

※「ノリ」や「ワカメ」などの海草類は、「みどい」ちゃんのなかまに入ることが多いです。