

# 給食だより

2023年 3月1日 3月号

ゆらいん港南保育園

栄養士 今岡 琴絵

3月は思い出遠足や卒園式など、1年の中でもイベントが多い月です。給食では3日にひな祭りをイメージした献立、24日と30日にぞう組のリクエスト献立を提供します。子どもたちは1年間でたくさんの食体験をしました。ご家庭でも思い出に残っている給食の献立についてぜひ聞いてみてください。



## リクエスト献立を行います

3月で卒園するぞう組の子どもたちに、給食の人気メニューの中から好きなものを組み合わせて献立を考えてもらいました。ぞう組の子どもたちの思い出がたくさん詰まった献立は24日と30日に提供する予定です。これからも子どもたちの思い出に残る給食をつくっていきたくと考えています。



## 1年間の食事を振り返る

この1年を通して、旬の食材をたくさん味わってきました。春は春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はきのこやさつまいも、冬は白菜や大根など。園で栽培・収穫体験もしました。旬の味を知ること、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、食事バランスや食事マナーは守っていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみてはいかがでしょうか。



## ひな祭りの行事

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



## 温かい朝食

風邪などの感染症から身を守るには、免疫力を付けることが大切になります。そこで今回は免疫力を高める食材を紹介します。ほうれん草やかぼちゃなどに含まれるビタミンAには免疫機能を維持する働きがあり、ブロッコリーやかんきつ類に多く含まれるビタミンCには感染症の予防や回復の効果があります。また、たんぱく質には体を温める効果や免疫力を保つ働きがあるのでいっしょに意識して食べるとよいでしょう。毎日の食事にバランスよく取り入れて、感染症に負けない元気な体をつくりましょう。

