3月　給食だより

令和　2年3月1日発行

社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園　栄養士

１年も終わりに近づき…

１年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさと頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。

“ひしもち”のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。

コーンフレークスナック

〈材料〉 4人分

コーンフレーク	40g
マシュマロ	40g
バター	大さじ　2/3

〈作り方〉

①鍋にバターを入れ溶かす
②①にマッシュルームを加え、溶かす
③溶けたら火からおろしコーンフレークと混ぜる
④好み大きさに丸め冷蔵庫で冷やす
※マッシュルームは、弱火で溶かす
※子どもの食べやすい大きさに丸める

簡単で子どもの好きなメニューです。
簡単なので丸めるところは、お子様と一緒に
出来ても楽しいです。

2月の食育集会は、節分にちなんで「豆について」みんなで楽しみした。
豆は、赤の栄養なのでその赤群について絵本の読み聞かせをしながらどんな食材があるのかを知らせました。豆は、他に色々な調味料に変身することや豆がきな粉に変身することも知らせ、みんなで美味しいきなこを食べました。豆にも色々な種類があり、世界のいろんな国で色々な料理で食べられていること知らせました。その日の午後おやつのわらび餅のきな粉を嫌がることなくほぼ皆が完食をしていました。
3月の食育集会は、各クラスでの調理保育を行い、カレーを作ろうをテーマに「カレーパーティー」を予定しています。
近日子どもの誤嚥事故発生に伴い2月に江東区より**誤嚥事故防止**にかんする通達が出され
給食で「カップゼリー・ぶどう等は、保育園で提供しません。
節分の豆（乾燥豆）・あめ類・ラムネ・さくらんぼも提供しません。
りんご・なしは、完了期までは、加熱しコンポートにしての提供になります。
ミニトマト・うずらの卵は、カットして提供します。
お家でも事故のないよう食品の与え方や子どもの食べ方など気を付けて見ていきましょう。