



3月 給食だより

令和 3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

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いて見える今日この頃です。この1年間で子どもたちの嗜好も変わり、食べられなかったものが食べられるようになった笑顔をたくさん見ることが出来ました。1年間のご家庭での食生活も振り返り、子どもの成長を感じてみませんか。

生活習慣病の予防を

3歳頃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、食生活や生活習慣の見直しをお願い致します。



ラスク

〈材料〉4人分

ソフトフランスパン … 40g(5mmの厚さにスライス)

砂糖 … 大さじ2強

バター … 24g

〈作り方〉

①鍋にバター・砂糖を入れ溶かす

②パンに①をはけで塗る

③170度のオーブンで8~10分焼く(トースト位に焼く)

簡単に作ることが出来、子どもたちの好きなメニューです。

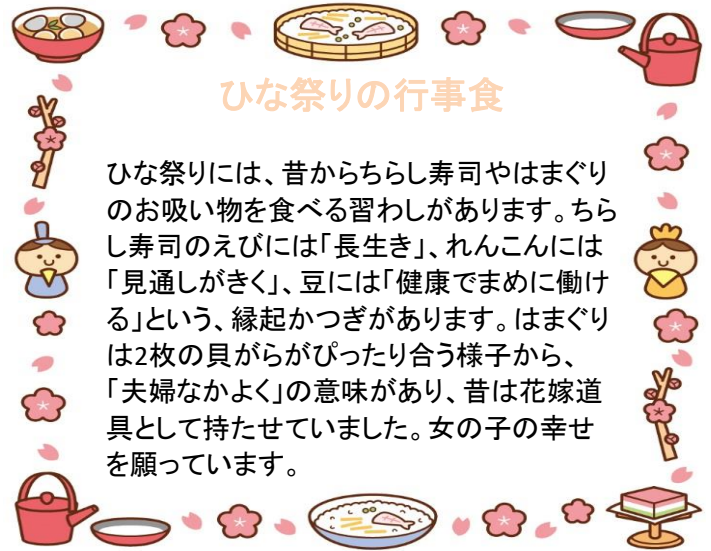
ほし組のリクエスト給食

お別れ給食では、ほし組の子どもたちからのリクエストを受けて、メニューを決定します。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを数回に分け、入れてあります。お楽しみに・・・



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「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ています。



〈食育集会〉

2月は、節分にちなんで「豆や発酵食品について」のテーマで行いました。

豆を水につけると大きくなること、蒸して柔らかくして豆がどんな風になっちゃったかを触ったり、匂いを嗅いだりしました。そして、豆乳に魔法の液を加えると「豆腐」に変身しました。他にも豆が「みそ」や「しょうゆ」に変身することを知った子どもたちです。

