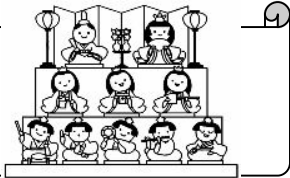




あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室
春です。卒園・進級に向けて体調管理をしっかりと、元気に4月を迎えたいですね。
今月は「ひなまつり」と「食事からみた生活リズムの整え方」を特集します。

ひなまつり



3月3日はひな祭りです。ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る年中行事です。旧暦では桃の花の咲く季節になるため桃の節句ともいいます。

雛人形と一緒に飾る菱餅にはそれぞれ意味がこめられています。

- ★赤…健康を祝う 桃の花をあらわす
- ★白…清浄をあらわす 残雪を模している
- ★緑…春先に芽吹く蓬の新芽によってけがれをはらう
萌える若草を 喩えている

☆はまぐりの潮汁の作り方☆

材料(大人2人・子ども2人分)

- ・はまぐり8枚 ・昆布1枚
- ・水4カップ ・塩小さじ1/4
- ・醤油小さじ1/2・三つ葉 適量

作り方

1. はまぐりは砂抜きをし、貝同士をこすり合わせて洗う
2. 鍋に昆布・水・はまぐりを入れ中火にかけ、貝が開いたら昆布を取り出す。
3. 塩・醤油で調味する
4. 器に貝を盛り付けて汁をかけ、三つ葉をちらす

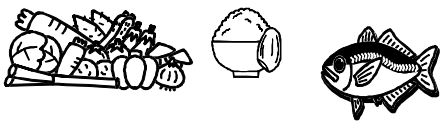
食と生活リズムを整えよう!!

食生活と生活リズムは密接につながっています。
毎日の食生活をふり返って健康な毎日を送りましょう。

健康な食生活の3カ条

★1日3食しっかり食べよう・・・食事は生きるためのエネルギー源です。3食をしっかり食べましょう。特に朝ごはんは1日のはじめのエネルギー源として大切なものです。きちんととるように心がけたいですね。

★1回3色しっかり摂ろう・・・1回の食事に赤(血や肉をつくる食品、タンパク質)・黄(働く力や熱となる食品、炭水化物・油脂類)・緑(身体の生理機能を整える食品、ビタミン・ミネラル)の食品群をまんべんなく摂取するように意識しましょう。



★1口30回しっかり噛もう・・・噛むことは脳への刺激となり脳を活性化させます。朝ごはんを食べると頭がスッキリするのは、脳の栄養補給ができるとともに刺激も送っているからです。

