

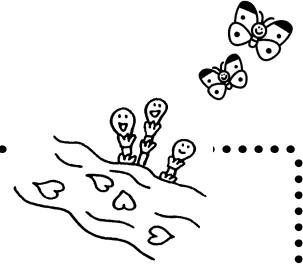
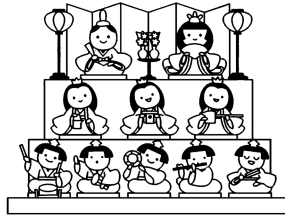
# 給食だより

2009年  
3月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室

春ですね。卒園・進級に向けて体調管理をしっかりと、元気に4月を迎えましょう。  
今月は「ひなまつり」と「生活リズム」について特集します。

## ひなまつり



### ☆ひなまつりのいわれ☆

「ひなまつり」は、女の子の節句で「ひなの節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供えお祝いする行事です。

「流しびな」は、紙などで作った人形に子どもの病気や災難をたくし、身代わりにして川や海に流した風習です。

## 食事から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。食生活をふり返って健康な毎日を送りましょう♪

### ○1日3食しっかり食べよう

食事は活動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ましょう。

### ○1回3色しっかりとろう

1回の食事に赤（血や肉をつくる食品、たんぱく質）・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しましょう。

### ○1口30回しっかりかもう

かむことは脳への刺激となり脳を活性化させます。ごはんをよくかんで食べることで脳の栄養補給とともに刺激も送り、頭をスッキリさせることができます。

## ☆給食レシピ☆



### 菜の花あえ（大人2人・子ども2人分）

#### 材料

菜の花 1束（180g）  
人参 1/5本  
コーン 30g  
もやし 1/2袋  
醤油 小さじ1強

#### 作り方

1. 菜の花を色よくゆで、食べやすい大きさに切る
2. もやしと千切りにした人参もさっとゆでる
3. 全ての材料の水気を絞って醤油であえる