

# 給食だより

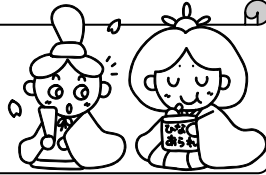
2010年

3月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

春です。卒園・進級に向けて体調管理をしっかりとしましょう。

## 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ひしもち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・残雪をあらわす

★緑…よもぎの新芽によってけがれをはらう

萌える若草をあらわす



## ☆給食レシピ☆

### 菜の花和え

材料(大人2人・子ども2人分)

- ・ 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

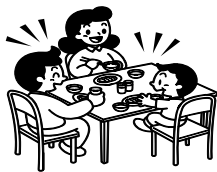
1. 菜の花を色よくゆで、食べやすい大きさに切る。
2. もやしと千切りにした人参もさっとゆでる。
3. 全ての材料の水気を絞り、醤油であえる。

## 食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。

毎日の食生活をふり返って健康な毎日を送りましょう。

### ① 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。

### ② 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しましょう。

### ③ 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。よくかんで脳の栄養補給とともに刺激も送って頭をスッキリさせましょう。

