

給食だより

2011年

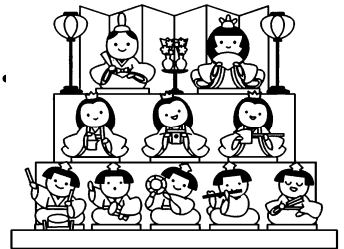
3月

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

春になり暖かくなってきましたね！卒園・進級に向けて体調管理に気をつけ元気に4月を迎えましょう。

ひなまつり

ひな祭りは桃の節句とも言い、女の子の健やかな成長を祝う日です。
今回は、ひな祭りの行事食について紹介します！



ひしもち：「ひしもち」のひし形は、本来、ヒシの実の形から名づけられたものです。



インドや中国でヒシの実の滋養が称賛されていたことから、ひし形が縁起の良いものとされたそうです。

ひなあられ：「ひなあられ」のルーツは、「ひしもち」を砕いて作ったという説があります。



「ひしもち」や「ひなあられ」に見られる白・緑・桃の3色はそれぞれ、雪の大地（白）・木々の芽吹き（緑）・生命（桃）を表していて、この3色のお菓子を食することで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという意味もあります。

ちらしずし：ちらし寿司そのものに、ひな祭りのいわれがあるわけではありませんが、



えび（長生き）・れんこん（見通しがきく）・豆（健康でまめに働ける）など縁起の良い具や華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、定番メニューとなったようです。

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！

毎日の食生活を振り返って、健康な毎日を送りましょう！

①一日三食＋おやつ（補食）をしっかり食べよう
食事は活動のエネルギー源です。特に、朝ごはんは一日の初めのエネルギー源として大切なものなので、しっかり摂るように心がけましょう。また、子どもは3回の食事でエネルギーを確保することができないので、間食で補うようにしましょう。

（1～2歳児：約130kcal 3～5歳児：約230kcal）

②毎食バランス良く摂ろう

一回の食事に赤（たんぱく質）・黄（炭水化物、脂質）・緑（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。

③一口で30回噛む事を目標にしよう

噛む事は脳への刺激にもなり、脳を活性化させます。よく噛んで食べる事で、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. もやしと干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。