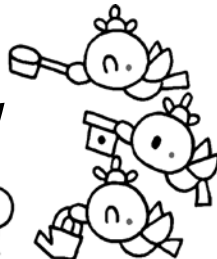


食育だより

平成29年 3月号

はごろも保育園



もうすぐ卒園・進級！！



1年も終わりに近づきました。園での給食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を、友達や保育者とすごしてきた1年間。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。

締めくくりの3月も十分な睡眠と栄養を心掛け、元気に新年度を迎えたいものですね。



3色の意味は？ひし餅のおはなし

ひし餅は下から緑・白・ピンクの3色が重なっています。色の意味には諸説ありますが、なかでも有名なのが大地や新緑の緑、純白の雪の白、桃の花のピンク。

春になり、雪の下に新緑が芽吹き、桃の花がつぼみをつける.. という風流な意味が込められているのですね。

また、緑は健康や長寿、白は清浄、ピンクは魔除けを意味するとも言われています。



おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから子どもに人気の緑黄色野菜の一つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分食物繊維を豊富に含み、タンパク質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃いもの、つぼみが小さく締まっているものを。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するのでざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなどいろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりです。

「孤食ってなあに？」



孤食とは1人で、もしくは子どもたちだけで食べる食事のことを言います。こういった食事は、食欲が落ち、品数も少なくなるため、栄養不足が指摘されています。家族揃っての食卓は、マナーの確認や健康状態のチェック、さらにはコミュニケーション能力の向上にもつながります。

毎日が難しくても週末を利用するなど、できるだけ家族で食卓を囲みたいものですね。

