



平成31年 3月号
はごろも保育園

食育だより

もうすぐ卒園・進級！！

1年も終わりに近づきました。子ども達は1年間の様々な行事や活動を通して、心も身体も大きくなり、給食も食べる量が増え、友達と楽しく食事をしています。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。



楽しい食事で みんな笑顔



みんなで楽しく食べるために、どんなことに気をつけるといいかな？
きちんとできる項目の欄の食べ物に色をぬってみましょう！



食事の前に手をきれいに洗っているかな？



心をこめて、食事の挨拶をしているかな？



箸や食器を正しく持って食べているかな？



家族揃って、楽しい話をしながら食べているかな？



苦手なものも頑張って食べているかな？



ゆっくり、よく噛んで食べているかな？



食事の準備や片付けを手伝っているかな？



食事の後に歯磨きをしているかな？

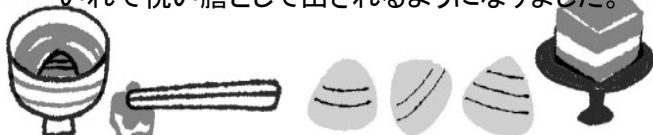
食ベニよみ

桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は？



ひし餅のルーツは古代中国にあり、母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではヨモギ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔除けの意味をもつ、くちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。

はまぐりは「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶に巡り合えるようにと、吸い物などにいれて祝い膳として出されるようになりました。



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クセがないことから、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、たんぱく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の濃いもの、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、ざるにあげて冷めます。和える、焼く炒めるなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

