



食育だより

2024年 3月

宇治幼稚園

今年度も最後の月となりました。あとひと月もするとみなさんは、進級・卒園ですね。4月に比べて子ども達には、たくましさ頼もしさが備わってきたのではないのでしょうか。また、3月には桃の節句があります。子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



3月はリクエストメニュー



早いもので、あっという間に3月になりましたね。今月の献立は、子どもたちのリクエストメニューです！4月にはなかなか給食が食べられなかった子どもたちも、今ではよく食べ、おかわりをしてくれます。この1年で食べられる食材も多くなってきたのではないのでしょうか。いっぱいリクエストしてくれたので、入りきらないメニューもありますがごめんなさい！たくさんのリクエストありがとうございました！卒園する子どもたちには思い出として、進級する子どもたちにはお楽しみとして、みんなで楽しく食べてもらえればと思います。みなさんが“食べられる自信”を持って、新しい環境で頑張れますように・・・



3月3日はひなまつり



昔は貴族の女の子の厄除けと健康祈願のお祝いだった「桃の節句」が、庶民の間にも定着していったお祝いです。お七夜やお宮参りと同じく女の子の健やかな成長を願う行事で、ひな人形を飾ってお祝いします。ひな人形は、女の子に降りかかる災厄を代わりに引き受けてくれる守り神のようなものなのです・・・



行事食としては、ちらしずし、桜餅、はまぐりのお吸い物、雛あられなどがあります。



1年間を振り返って・・・

できるようになったことをチェックしてみましょう

- 食事の前には手をきれいに洗いました。
- 食事の準備や後片付けを手伝いました。
- 感謝の気持ちを込めてあいさつができました。
- 毎日朝ごはんを食べました。
- 良い姿勢で食べることができました。
- みんなで楽しく食べることができました。



旬の食材【かぶ】



根の形が“鈴”にしていることから「すずな」ともよばれ、“春の七草”の一つでもあります。ビタミンCやカリウム、葉酸、食物繊維などが豊富に含まれる野菜で、根だけでなく葉も栄養満点！お漬物にしたり、蒸したり炒めたりと、いろいろな調理方で食感を楽しみましょう。

旬の食材【いちご】



いちごに含まれるビタミンCの量は、果物の中でもトップクラス！5～6粒食べれば、一日に必要なビタミンCを補うことができるほどです。ビタミンCは、コラーゲンの合成に関わるビタミンで、皮膚を健康に保つ効果があるとされています。肌のもととなるたんぱく質を多く含む、豆乳や豆乳ヨーグルトと組み合わせるのがオススメです！

旬の食材【三つ葉】



三つ葉は日本原産とされる野菜のひとつです。鮮やかな色や爽やかな香りが特徴的で、汁物の具やおかずの彩りとしてよく使われています。体内でビタミンAに変換される「βカロテン」が豊富に含まれています。サッと湯でてお浸しやナムルにしても美味しく食べることができます。シャキシャキの食感が◎



桃の節句にオススメ！はまぐりと菜の花のお吸い物



- ・はまぐり 2個
- ・菜の花 40g
- ・昆布(5cm角) 1枚
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1

- ①はまぐりは砂抜きして、殻をよく洗う
- ②菜の花は塩ゆでして水に取り、食べやすい大きさに切る
- ③鍋にはまぐりと昆布、水2カップを入れて中火でゆっくり煮立てる
- ④弱火にして灰汁と昆布を取り除く
- ⑤②を加えて、調味料で味を調える