



軽野保育園

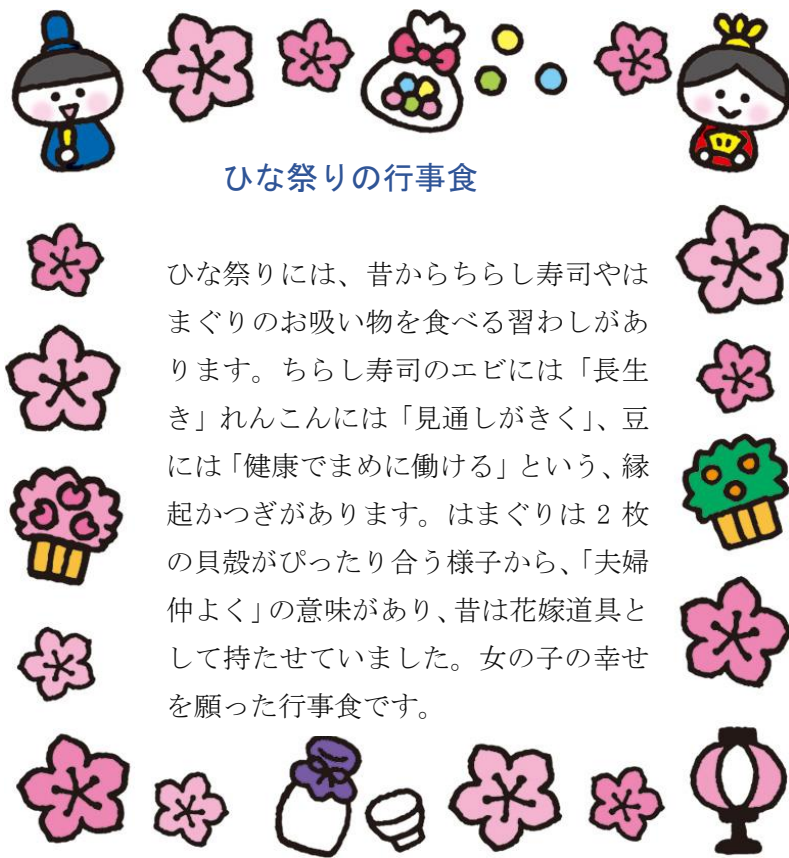
令和3年 2月26日

寒さも和らぎ暖かくなってきました。世界中が大変な一年でしたが子供たちの笑顔や、「給食おいしかったよ」「ありがとう」などと声をかけてくれてとても幸せな気持ちになりました。今年度も最後まで安心安全な給食を心がけていきたいと思います。一年間協力いただきましてありがとうございました。

一年間の食事を 振り返りましょう

この一年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりやさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん、、、園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？

ご家庭でも
一年間の食事を
振り返ってみましょう。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のエビには「長生き」れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦仲よく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

旬の食材『かぶ』

かぶの旬は春と秋の2回あります。「春もの」と呼ばれるかぶは肉質がやわらかいのが特徴です。

ビタミンc、葉酸、カリウムなどの栄養素が豊富で胃腸の働きを助ける消化酵素も多く含んでいます。

葉の部分には体内でビタミン A に変化するβカロテンが多く含まれているので捨てずにしっかり食べることがおすすめです。



生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べ過ぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願いいたします。



栄養士 江波戸 淳子