

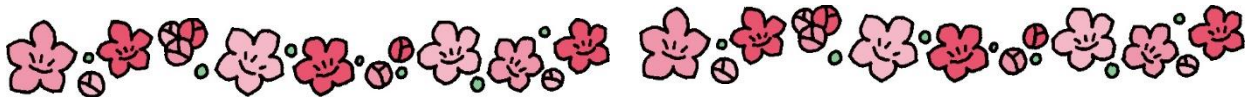
3月 給食だより



軽野保育園

令和4年 2月28日

暖かい日が少しずつ増えてきました。春の訪れはもうまもなくです。一年間を通し子供たちは気さくに声をかけてくれて「今日の給食はなあに?」「〇〇がめちゃうちやおいしかったよ」などの言葉がとても励みになりました。子どもたちが今後も元気いっぱいにごすことができるように3月も給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。一年間ご協力いただきましてありがとうございました。



バランスの良い食事を心がけよう!

☆毎日の食卓を[まごはやさしい]でいっぱいにしましょう☆

- ま・・・(豆腐) 高たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富。
- ご・・・(ゴマ、種子類) たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- は(わ)・・・(わかめ、海藻類) カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や・・・(野菜) ビタミン、ミネラルが豊富
- さ・・・(魚類) たんぱく質や鉄分が豊富。
- し・・・(しいたけ、きのこ類) ビタミンや食物繊維が豊富。
- い・・・(いも類) 炭水化物、糖類、ビタミンc、食物繊維が豊富。



日本人にはなじみの食材ばかりですが、近年の食事内容は主食としてのごはんが減り、主催の肉などが増え、副菜の野菜やいも類は減ってきてしまっているそうです。「まごはやさしい」の食材は古くから日本人が大事にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ごはんによく合う和風の献立が多く出来上がっていきます。



3月3日(木)

ひなまつり

『桃の節句』ともいわれ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひしもち、ひなあられ、白酒などをそなえます。

ひしもち : 花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」をあらわしているといわれています。

ひなあられ : 桃、緑、黄、白の4色で、それぞれ四季を表しているといわれています。一年を通して健康で過ごせるようにという願いが込められています。