



3月給食だより



令和5年3月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになり、今年度も残りわずかとなりました。1年を通して子どもたちが食に興味・関心をもってくれていると嬉しく思います。

今月はほし組さんのリクエストメニューが献立に組み込まれています！残り少ない給食の時間を楽しんでもらいたいです。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根……

旬の味を知ることで、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1年間の食事を振り返ってみましょう。



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。



給食レシピ～かぼちゃ蒸しパン～



<4～5人分>

*材料

| | |
|------------|----------|
| ・かぼちゃ | 75g |
| ・卵 | 1個(約50g) |
| ・牛乳 | 50g |
| ・サラダ油 | 10g |
| ・ホットケーキMIX | 100g |
| ・砂糖 | 25g |

*作り方

- ① かぼちゃは蒸して熱いうちにつぶしておく
- ② ボウルに卵、牛乳、サラダ油を入れ、よく混ぜる
- ③ ②にホットケーキMIX、砂糖を加え、ゴムベラでさっくりと切るように混ぜる
- ④ ③にかぼちゃを加えかるく混ぜ、カップに8分目まで流し入れる
- ⑤ 蒸し器で10～15分蒸して完成！

2月食育集会

2月20日(月)に食事のマナーをテーマに食育集会を行いました。日頃からご家庭や保育園でも伝えることの多いマナーについてをあらためて子どもたちにイラストを使用して説明しました。

あいさつは食に関わるすべての人に感謝の気持ちを込めてすること。正しい姿勢でご飯を食べることで、食べ物をしっかりと噛んで胃に届けることができること。他にもスプーンの持ち方や食器の置く位置、茶碗の持ち方について話をしました。説明をしていく中で子どもたちからスプーンの持ち方は「バキューンの形！！」みそ汁の置く位置は「おかずの右がわ！」という声もきこえ、普段からマナーを意識して食事をしていることが感じられました。マナーに関する〇×クイズも行い、楽しみながらマナーをおさらいすることが出来ました！

最後にこの日の給食がタンメンだったのでラーメン大王と一緒にみんなでラーメン体操をしました！

