



食育だより



R6.3 高館あおぞら保育園

早いもので今年度最後の月となりました。3月は卒園・入学・進級へと環境が変わっていく季節でもあるため、ワクワクしたり、新しい環境に対してちょっぴり緊張するシーズンかもしれません。

また、すいか組さんにとっては残りわずかな給食の時間です。就学に向けて楽しく過ごすために、風邪をひかないよう温かい食事をとり、健康な体づくりに努めていきましょう！

ほかのクラスのお友達も、いろんな食べ物を食べられるようになって元気に進級しましょう！

春の山菜や野菜はなぜほろ苦いの？

スナップエンドウ、春キャベツ、たけのこ、たらの芽、ふきのとう、わらび等、3月が旬の野菜はたくさんあります。春の山菜・野菜には独特な苦みとえぐみがあります。それは強い抗酸化力を持つポリフェノールによるもので、血行・代謝促進等の作用を高める効果があります。春には寒暖差によりホルモンバランスが乱れ、体調を崩しやすい時期でもあります。抗酸化作用がある春の山菜・野菜を食べると良いでしょう。

子ども達にとって苦みは苦手とするものですが、食べやすい食材から少しずつ味わう機会を作っていきましょう。

～菜の花レシピ～



菜の花と塩昆布のパスタ

・材料・ (大人2~3人分)

パスタ	200g
菜の花	200g
ベーコン	100g
にんにく	2片
塩昆布	2つまみ
ブラックペッパー	少々
オリーブオイル	大さじ4

★作り方★

- ①ベーコンは細切りにし、沸騰したお湯の中に塩を入れて菜の花をさっと茹でる。茹で上げたら水気を絞って3~4cm程度の長さにカットする。同時に別の鍋でパスタも茹でておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、スライスしたにんにくを入れて香りが出るまで中火で炒める。
- ③①で切ったベーコンと菜の花を入れ、ブラックペッパーを振り炒める。茹でたパスタと少量の茹で汁を入れて水分が無くなるまで混ぜ合わせる。
- ④最後に塩昆布を混ぜ合わせ、お皿に盛り付けて完成♪

< 3月の予定 >

- 1日(金)・・・ひなまつり会
- 4日(月)・・・2月、3月お誕生会
- 11日(月)・・・お別れ会



★8日(金)、12日(火)~15日(金)の給食はすいか組のリクエストメニューとなっています♪

子どもたちの好きな食べ物や、もう一度食べたい！

というメニューが盛りだくさんとなっています。

※都合により日程や内容を変更する場合があります。

ご了承ください。

一年を振り返って

保育園では年齢に応じた様々な食育活動を行い、それに伴い苦手な野菜が食べられるようになり、美味しそうに食べる姿など、成長した姿をたくさん見ることができました。来年度も安心・安全でおいしい給食の提供と共に、子どもたちの成長のお手伝いに取り組んでいきます。