

食育だより



R7.3 仙台岩切あおぞら保育園

早いもので今年度の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したりするかもしれません。すいか組さんは就学に向けて、おぼんで給食を机に運ぶ練習をしています。

新生活に向けて元気に楽しく過ごすために、風邪をひかないようしっかり食事をとり、健康な体づくりに努めていきましょう！



スナップエンドウ、春キャベツ、たけのこ、たら芽、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。子どもたちにとって苦みは苦手とするものですが、マヨネーズやあわせ味噌など調味料を使い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
こしょう	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する。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、こしょうを振り炒める。茹でたパスタと少量の茹で汁を入れ、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♪

〈非常食の日について〉

災害が起こった時を想定し、3月4日(火)に非常食を提供します。メニューは、レトルトカレー、アルファ米、小松菜とコーンの和え物、お茶、デコポンです。非常食のお話をきっかけにご自宅の備蓄品を見直したり、災害が起きたときの避難場所や避難方法などをご家族で共有して、話し合う時間を作ってみてはいかがでしょうか。

すいか組さんとして、好きな給食のアンケートを実施しました。給食は断トツ1位のカレー、午後おやつは、はちみつレモンケーキ、ドーナツがリクエストされました。3月中にメニューに取り入れ提供します★

今年度も栽培をして収穫した野菜を観察したり、給食で使用している食材に触れたり様々な食育体験をしてきました。コロナ禍で休止していたクッキング活動も再開しました。エプロン・三角巾のご協力ありがとうございます。次年度も内容を検討しながら、子どもたちが食材に触れる機会を増やし、食に興味関心を持てるよう、食育活動に取り組んでいきたいと思えます。一年間ありがとうございました。

