

# 食育だより

R7.3 高館あおぞら保育園

早いもので今年度の最後の月となりました。3月は進級・卒園・入学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。

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！



## 春野菜を食べよう！

スナップエンドウ、春キャベツ、たけのこ、たらこの芽、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♪



### < 3月の予定 >

- 3日(月)・・・ひなまつり会
- 7日(金)・・・お別れ会
- 18日(火)・・・非常食提供
- 25日(火)・・・3月お誕生会



※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。

3月の給食は、いちご組からすいか組までの各クラス好きなメニューや「もう一度食べたい!」といったメニューになっています。各クラスどんな給食をリクエストしたのかお楽しみに♪

### 一年を振り返って

今年度も野菜を育て、観察し、収穫したり、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。エプロン・三角巾のご協力もありがとうございました。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っております。一年間ありがとうございました。

