

# 食育だより

R8.3 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。

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、マヨネーズや合わせ味噌等の調味料を使い、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す。

## スナップエンドウと

### じゃがいものコンソメ炒め

#### 材料

(大人2~3人分)

スナップエンドウ	10本程度
じゃがいも	2個(200g)
ソーセージ	5本
コンソメ	小さじ1
塩こしょう	少々
サラダ油	適量



#### 作り方

- 1 じゃがいもは、皮を剥き、3~5mmの棒状に切る。  
耐熱容器に入れラップをし、レンジで3分程度(600W)加熱する。
- 2 スナップエンドウは、ヘタとすじを取り、斜め半分に切る。  
ソーセージは他の具材に合わせて斜め切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ソーセージを炒め、じゃがいもを加えて炒める。じゃがいもに焼き色がついたら、スナップエンドウを加え3分程炒める。
- 4 コンソメを加え、塩こしょうで味を整える。皿に盛り付けたら完成♪



スナップエンドウ → アスパラガス、春キャベツ

ソーセージ → 炒りたまご、ツナ にするのもおすすめです！

## ~ひなあられの色のヒミツ~

ひな祭りでお供えするひなあられ。「桃」「緑」「黄」「白」の4色で、四季を表し、一年を通して健康に過ごせますようにという願いが込められています。



3月の給食は、いちご組からすいか組までのリクエスト給食・おやつを提供します♪各クラスの好きなメニューや「もう一度食べたい!」といったメニューが盛りだくさんとなっています！  
お楽しみに♪

## 一年を振り返って

今年度も野菜を栽培・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。また、クッキング活動ではエプロン・三角巾のご協力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。

