

きゅうしょくだより



一年間ありがとうございました

日没の時間が、徐々に遅くなってきて、季節の移り変わりを感じます。今年度も最後のひと月となりました。毎日の給食がみなさんにとって、おいしくて、楽しい時間となり、健やかな成長のお手伝いとなっていたなら、とても幸せです。

5歳児クラスのみなさんには、残りの保育園の給食を、おともだちや保育士たちと楽しく、おいしく食べてほしいです。



おはよう！あさごはんスイッチオン

キャバリオのチーズガレット

1人分のエネルギー143kcal 塩分:0.5g

材料(4人分)

人参	中1本
油	小さじ1
小麦粉	大さじ4(80g)
水	1/2~2/3カップ
ピザ用チーズ	50g
(粉チーズでも可)	

作り方

- ①人参をマッチ棒くらいの千切りにし、油をひいたフライパンに広げ、蓋をして弱火～中火で蒸し焼きにする。
- ②小麦粉に水を加えて混ぜ、①とチーズを加え全体をさっくりと混ぜる。
- ③フライパンに油(分量外)を熱し、②をすべて入れて広げ、両面を焼く。



お好みの大きさに作れます。
人参を短めの千切りにすると、まとめやすいです。
人参が色鮮やかでお弁当にもお勧めです。

作り方を動画で紹介♪



きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。
朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



外遊びが、栄養素をつくる?!

日光を浴びることで作られる栄養素があるって、知っていますか？
それは「ビタミンD」です。

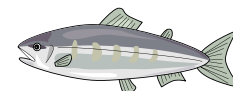
ビタミンDは、血液中のカルシウムを運んで骨へ届けます。カルシウムが足りなくなると腸からの吸収を増やします。つまりビタミンDは血液中のカルシウムを調整して、骨や筋肉の活動が正しくできるようにしています。骨や筋肉をつくるカルシウムの吸収を促すビタミンDも、発達の著しい新生児や乳幼児、成長期の子どもには欠かせない栄養素です。

ビタミンDは食事から摂る以外に、日光に含まれる紫外線を浴びて体内で生成されるので、太陽のビタミンともいわれています。近年は日焼け止めクリームを塗るなど、紫外線対策が強化されて、日光を浴びる機会も減っていますので、ビタミンD不足が心配されます。

これからの時期は厳しい寒さもゆるみ、外遊びに最適な気候です。
たくさん遊ぶと、おなかがぺこぺこー！外遊びの後は、手洗いうがいを忘れずにしましょう。
元気いっぱい日光を浴びて、楽しい時間が増えるといいですね。



<ビタミンDを多く含む食品>
きくらげや干しいたけなどのきのこ類、
さけ、まぐろ、さばなどの脂の多い魚



<おすすめレシピ:じゃこトースト>
食パンに、焼きのり、チーズ、
しらす干しを載せて
オーブントースターで焼く



こんがり

食育クイズ

Q まぐろの仲間は何でしょう？

- ① たい
- ② さば
- ③ ふぐ

A ② さば
まぐろはサバ科で、さば、かつお、
さわらと同じ仲間です。不足しがちな
鉄分が豊富な魚です。



ご卒園おめでとうございます

3月21日(金)
～卒園お祝い献立～

ごはん
鶏の唐揚げレモン味
塩昆布和え
豆腐のすまし汁

あおのり



あおのりは海藻を乾燥させて細かくした粉末状のものです。
よく似たものに、あおさ、あおさのりがあり、栄養面でも違いがあります。

あおのりは緑色と磯の香りが特徴で、栄養面では、食物繊維、ミネラル(カルシウムや鉄分など)、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンCが豊富です。
3月12日の給食では、かじきまぐろを天ぷらにします。衣にあおのりを加えるので、カルシウムや鉄分を摂取でき、また磯の香りが食欲をそそります。保育園で人気のお魚献立のひとつです。

- ・あおのり : 緑藻類アオサ科 アオノリ属
- ・あおさ : 緑藻類アオサ科 アオサ属
- ・あおさのり: 沖縄ではアーサ
緑藻類ヒトエグサ科 ヒトエグサ属

3月3日 桃の節句

じょうし
上巳の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひし餅やひなあられは、緑(健康)、白(清浄)、桃(魔除け)と、各色に願いが込められているといわれています。

