

給食だより 3月

2021年3月御殿山あゆみ保育園 栄養士 久井姫乃

日増しに暖かくなり春の息吹を感じるこの頃。今年度も最後の月となりました。子どもたちは1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたのではないのでしょうか。

ひばり組さんにとって、御殿山あゆみ保育園での給食は残りわずかとなってきました。卒園しても『給食美味しかったな』と思い出してもらえる嬉しそうです。



こどもの間食（おやつ）

こどもにとっての間食（おやつ）の役割とは

- ・栄養的役割
低年齢ほど1回に食べる量は限られます。朝昼夕の食事で補いきれないエネルギー、栄養素、水分を補給する役割を持ちます。
- ・精神的役割
食事とはちがう食感・香り・味などから楽しさを味わうことができます。遊びに夢中になっている時は休息を与え、気分転換や安らぎにもなります。
- ・教育的役割
一緒に手作りすると、食べ物に興味をもつようになるだけでなく協同性・思考力・数量などの関心が高まります。また手洗いやあいさつなどの食習慣を無理なく身につける機会にもなります。

望ましい内容・与え方で、適量を！

内容は、水分と栄養補給ができるもの、消化・吸収のよいもの、薄味のもの。卵・乳製品・果物・いも類・穀類などを組み合わせて考えると良いでしょう。市販のものを利用する際は成分表示を確認し、塩味・甘味・脂質・香料・合成着色料などが多いものは控えめにするようにしましょう。むし歯予防のためにも時間を決めて与えるのが望ましいです。

園のおすすめおやつ

お好み焼き・季節のフルーツ入りヨーグルト・里芋のから揚げ
ふかし芋・ポテトフライ・おにぎりなど・・・
保育園のおやつも内容を考慮しなるべく手作りのものを提供致しております。献立表や、給食室前の当日の給食のサンプルをご覧ください。いただきご参考にさせていただければ、と思います♪

旬の食材 ～いちご～

可愛らしい見た目にさわやかな甘みとやさしい香りで、万人に好まれるいちご。皮を剥く必要もなく手軽に食べられる上に、ビタミンCが非常に多く含まれた果物です。大人でも5～6粒食べると1日の所要量（100mg）を満たせます。お店で選ぶ際には、以下の事を参考にしてみてくださいね。

- ・ヘタが濃緑のもの
- ・果皮にツヤがあり、全体的に色がのっているもの
- ・形が整っており、傷のついていないもの

いちごを使った手作りおやつをご紹介します。簡単で、おいしくいただけますのでお試しください♪

<いちごヨーグルトゼリー>

- 1.粉ゼラチンは水にふり入れて5分置く。
- 2.いちごは飾り用を取り分けて残りを1/4に切り砂糖20gをまぶす。500Wの電子レンジで約2分加熱する。
- 3.牛乳に砂糖50gを加え火にかけ、沸騰直前で火を止めて(1)を加え溶かす。粗熱をとり(2)・レモン汁・ヨーグルトを混ぜ合わせる。器に入れ冷やし固める。
- 4.仕上げにいちごを飾り、出来上がり。

(材料)

- 粉ゼラチン...大さじ1
- 水.....大さじ3
- いちご.....1パック
- 砂糖.....20g
- 牛乳.....1カップ
- 砂糖.....50g
- プレーンヨーグルト...250ml
- レモン汁.....小さじ2

給食のご紹介 ～ひなまつりメニュー～

3日はひなまつりメニューでした。花形の人参と大根を飾った「ひなちらし寿司」がメインでした。ちらし寿司は普段から人気のメニューですが普段と違う盛り付けの効果もあってか、とてもよく食べてくれました！おやつはカルピスムースとひなあられ。こちらも美味しいとの声を聞くことができました♪女の子も男の子も健やかに過ごせますよう、美味しい給食づくりで応援しています！

