

# 給食だより

3月号

陽射しが暖かくなり、春の訪れを感じるようになりました。草も芽吹き、花のつぼみも膨らんでエネルギーが満ち溢れています。

早いもので今年度も最後の月となりました。食事の準備を手伝ったり、食べられるものが増えたりと、給食を通じて子どもたちの成長を感じられることをうれしく思います。あと1ヶ月楽しい思い出をたくさん作りましょうね。

## 山菜を食べてみよう

春は芽吹きの季節。スーパーでもタラの芽やふきのとう、せり、うどといった春の山菜を目にするようになりました。山菜には苦みやえぐみといった独特な風味がありますが、これらは主にポリフェノールによるもの。ポリフェノールには抗酸化作用や代謝促進などの作用があるので、ホルモンバランスの乱れから体調を崩しやすい春に山菜を食べると良いですね。

山菜の苦みが冬にねむった細胞を起こすともいわれます。



### つくしの佃煮

つくし 200g

酒・砂糖・みりん・醤油 各大さじ2

つくしは袴を取り塩を入れたたっぷりのお湯で下茹でします。下茹でしたつくしをしっかりと絞り、水100ccと調味料を入れ、煮つめて出来上がり。

春を探しにお散歩しながらつくし採りなんていかがですか？  
たくさんの春を見つけることが出来るかもしれませんよ。



3月3日は『桃の節句・ひな祭り』  
ひなまつりに食べるものといえばひなあられがありますが、関西と関東では味も形も違うのですよ。関西のひなあられは小さなおかきを醤油などで塩気のある味付けをしたもの、関東のひなあられは、お米を爆(は)せて作ったぼん菓子に砂糖で甘く味付けしたものです。また、カラフルな色には意味があります。白は雪を表し「清浄」、桃色は桃の花を表し「魔除け」、緑は新緑を表し「健康」。子どもの健やかな成長を祈る意味がこめられています。

## 生活のリズムを整えよう

○3食きちんと食べましょう

お腹がすいたら元気に遊べないです。特に朝食はしっかりと。

○睡眠は十分にとりましょう

寝ている間に成長ホルモンが分泌され、脳や身体の成長を促します。早寝早起きをこころがけて。

4月からの新生活に向けて生活のリズムを整えましょう。



～年長児のみなさん～

卒園おめでとうございます



「おいしかったよ」「ごちそうさま」と笑顔で給食室をのぞいてくれた子どもたち。園での給食からどんなことを学んでくれたかな？みんなの体は毎日食べたものから出来ています。

食事を大切にすることは自分自身を大切にすること。これからも食を大切に、健やかに成長してほしいと思います。

