

給食だより 3月

2021 野上あゆみ保育園

日増しに暖かくなり春の息吹を感じるこの頃。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。

ひまわり組さんは、野上あゆみ保育園での給食が残りわずかですね。卒園しても『給食美味しかったな』と思い出してもらえる給食を提供していきたいと思えます。

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

低年齢であるほど1回で食べる量は限られます。朝昼夕の食事では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

食事とは違う食感・香り・味などから楽しさを味わえます。

・教育的役割

おやつ作りを一緒にすると、食べ物に興味を持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。手洗いやあいさつなどの習慣を無理なく身につけることもできます。

望ましい内容・与え方で、適量を！

卵・乳製品・果物・芋類・穀類などを組み合わせ、薄味にしましょう。市販の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・合成着色料等の表示が少ないものにしましょう。むし歯予防のためにも時間を決めて食べることが望ましいです。

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・・・。保育園のおやつは内容を考慮し、なるべく手作りのものを提供しております。献立表や、ホールの当日の給食のサンプルをご覧ください、参考になれば光栄と思えます。

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）を満たすことができます。お店で選ぶ際には、以下の事を参考にしてみてください。

- ・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

園で人気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一度お試しください。

<いちごヨーグルトゼリー>

(材料)

- | | |
|---|--|
| 1.粉ゼラチンは水にふり入れて5分置く。 | 粉ゼラチン...大さじ1 |
| 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。 | 水.....大さじ3
いちご.....1パック
砂糖.....20g |
| 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。 | 牛乳.....1カップ
砂糖.....50g |
| 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。 | プレーンヨーグルト
.....250ml |
| 4.仕上げ用のいちごを飾り、出来上がり。 | 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。花型の大根と人参とそぼろ玉子で飾った「ひなちらし寿司」がメインで、おやつは花型寒天の入ったフルーツポンチとひなあられでした。ひなまつりらしく、お花がいっぱいの献立でした。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。

