



給食だより

3月号

1年も早いものであと1ヶ月で終了です。1年で心身共に大きく成長した子どもたち。ご家庭での毎日の食事にも食べることができるようになったものや食事の量の増加など変化があったのではないのでしょうか。

社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
令和2年度 3月
栄養士

園の給食でも食べる量はもちろん、お箸やスプーンなど上手に使うことができる食具の変化も見られ、子どもたちの成長を感じることができました。進級した後もこの調子で食べられるとよいですね。



～ 健康な食事への合言葉！

「まごわ(は) やさしい」～

「まごわやさしい」とはバランスの良い食事をするために取りたい日本の伝統的な食材の語呂合わせです。食の欧米化に伴い日本型一汁三菜の食生活が見直されています。身体に必要な栄養がたっぷりの合言葉「まごわやさしい」を毎日の食事にとりいれて健康的な生活に役立ててください。

- ま・・(豆類) 高たんぱく質、ビタミン・食物繊維も豊富
- ご・・(ゴマ・種子類) たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- わ(は)・・(わかめ、海藻類) カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や・・(野菜) ビタミン、ミネラルが豊富
- さ・・(魚類) たんぱく質や鉄分が豊富
- し・・(しいたけ・きのこ類) ビタミンや食物繊維が豊富
- い・・(イモ類) 炭水化物、繊維、ビタミンC、食物繊維が豊富



3月3日はひな祭りです。
ひなあられやひしもち、ちらしずし
やハマグリのお吸い物などを食べて
桃の節句をお祝いしましょう。

色の意味

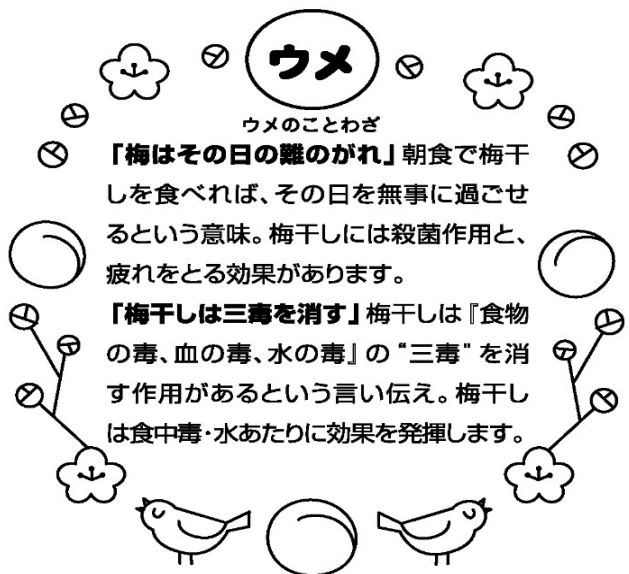
- 白：雪（清浄）
- 赤：桃の花・生命（魔除け）
- 緑：芽吹き、木々（健康・長寿）

ウメ

ウメのことわざ

「梅はその日の難のがれ」朝食で梅干しを食べれば、その日を無事に過ごせるという意味。梅干しには殺菌作用と、疲れをとる効果があります。

「梅干しは三毒を消す」梅干しは『食物の毒、血の毒、水の毒』の“三毒”を消す作用があるという言い伝え。梅干しは食中毒・水あたりに効果を発揮します。



本年度も1年間ありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。