

給食だより

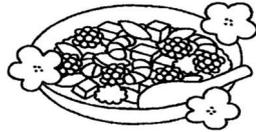
2022年3月
沼袋西保育園栄養士

今年度も残りわずかとなりました。

この1年を振り返り、苦手な食べ物を克服する子や、一口だけでも挑戦する子など一人ひとりが自分のペースで大きく、たくましく成長した姿を嬉しく感じています。

ひな祭りのちらし寿司

ひな祭りのお祝いにはちらし寿司を食べますが、平安時代には魚に米を詰めて発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。江戸時代になると今度は「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したといわれています。



今日は何の日?

3月1日はデコポンの日



1991年、デコポンが熊本県から初めて出荷されました。その初出荷から15年を迎えた2006年、日本園芸農業協同組合連合会によって制定されました。この時期はデコポンの出荷最盛期でもあります。この機に旬のデコポンを家庭でも味わいましょう。

体調が悪く食欲がないとき

体調が悪く、食欲がないときは無理に食事をする必要はありません。すりおろしたりんごなど、喉ごしいものなら食べられる場合もあるでしょう。食事がとれなくても、適度な水分補給は必要です。食欲が出てきたら、おかゆなど消化のよい食事から再開しましょう。



食育ワンポイント マナーを守ろう

食事中はまわりの人に嫌な思いをさせないことも大切です。席を立てて歩いたり、食器の音を立てたり、クチャクチャと食べたりしないよう注意しましょう。



伝統食の朝ごはん

みそ汁

みそは大豆を米や麦などの麴で発酵させた食品です。そのみそを用いたみそ汁は1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、体を温める作用があるので冬の朝にぴったりです。前日のうちに下ごしらえや調理をしておくと、手早く準備できるでしょう。



離乳食 食事の栄養バランスを意識

離乳食も完了期になると、多くの食材が食べられるようになり、3食+補食で1日に必要な栄養の80%以上を食べものからとれるようになります。主食・主菜・副菜・汁ものを組み合わせ、栄養バランスを整えることを心がけましょう。



沼西クッキング

今月のクッキング、食育は
2日に絹さやの筋取り、3日にさやからグリーンピースを取り出す食育をりす組さんに行ってもらいます。
8日、22日はスノーボールクッキー作りを行う予定です。
8日はゆり組さん、22日はちゅうりっぷ組さんとひまわり組さんに行ってもらいます。
幼児クラスは三角巾、エプロン、マスク等、準備よろしくお願ひ致します。
※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。

