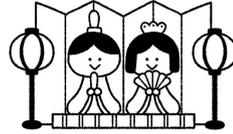




給食だより

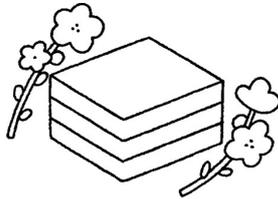


2024年3月
尚徳福社会沼袋西保育園
栄養士

寒さの中にも、少しずつ春の暖かさが感じられるようになったこの頃。園内に差し込むやわらかな陽射しが、今年度の残りわずかな時間をそっと包み込んでくれているように感じます。昨年の4月よりずっと成長した子どもたちを見ると、1年があっという間だと感じております。3月はゆり組さん全員のリクエスト献立が盛りだくさん！どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。

ひな祭りの菱（ひし）もち

ひな祭りには菱もちを飾ってお祝いをします。下から緑・白・ピンクの色がついていて、魔除けや健康を願う意味が込められています。また雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃（ピンク）の花が咲く、春の様子を表すともいわれています。



子どもに伝えたい食のマナー

いただきます ごちそうさま

食事の前と食べ終わったあとに、食事作りに関わった人や命を分けてくれた食材への感謝を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



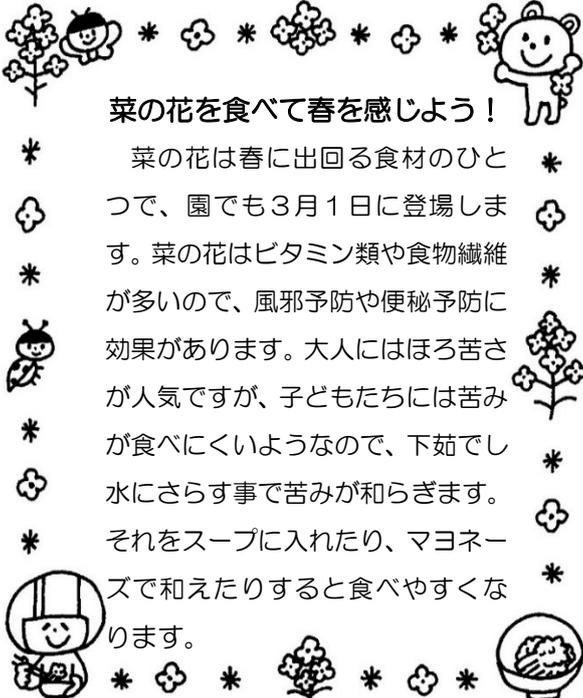
1年を振り返って

4月から比べるとどのクラスも食べる量がグンと増えました。苦手な食べ物を克服する子や、一口だけでも挑戦する子、自分の食べられる量を盛り付け、配膳するなど、1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。来年度も美味しい給食で沢山の子どもの笑顔が見られる事を楽しみにしています。



菜の花を食べて春を感じよう！

菜の花は春に出回る食材のひとつで、園でも3月1日に登場します。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが食べにくいようなので、下茹でし水にさらす事で苦みが和らぎます。それをスープに入れたり、マヨネーズで和えたりすると食べやすくなります。



★ 3月の食育 ★

＊ゆり（1日）おはぎ作り ＊ちゅうりっぷ・ひまわり（6日）クッキー作り
＊ひよこ（12日）春キャベツに触れる ＊うさぎ・りす（15日）野菜スタンプ

