

給食だより

2025年3月
尚徳福祉会 沼袋西保育園
栄養士

柔らかな日差しと共に桜のつぼみが膨らみ始め、暖かい日も多くなりました。
早いもので今年度も最後の月となり、ゆり組の子どもたちが卒園を迎えます。残り少ない園での生活を明るく楽しく、食欲いっぱい過ごして欲しいと願っています。

❀ひなまつり❀

ひなまつりにまつわる食べ物

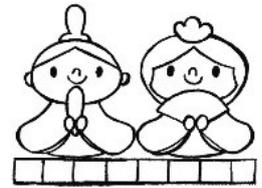
白酒…桃のお酒と合わせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。

菱餅…いにしへの健康食品だったといわれています。

紅：クチナシが含まれていて解毒作用があります。

白：白いヒシの実に血圧降下作用があります。

緑：ヨモギは造血作用があります。



花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春を表す意味があるともいわれています。

ひなあられ…お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませたものです。

主に桃、緑、黄、白の4色で、それぞれ四季をあらわしているといわれ、1年を通じて健康でいられますように、という願いが込められています。

 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 *
* 園でも3月3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。 *
*  *
*  *

～リクエスト給食～

3月は、ゆり組さんのリクエストメニューを沢山取り入れています。ハヤシライス・チキンカレー・わかめの酢の物・お好み焼き・サンドイッチなどなど！

どんなメニューがあるのか、献立表をチェックしてみてください。

残りの保育園生活を楽しく・元気に過ごせるように調理スタッフも毎日おいしい給食作りに励んでいきます！



今月の食育は

うさぎ・りす組 (3/13) キャベツに触れる

幼児クラス (3/3) きな粉おはぎ
(3/12・26) サンドイッチバイキング

