



給食だより

平成22年3月1日 会津報徳保育園

だんだんと寒さもやわらぎ暖かい日が増えてきました。桜前線の訪れが待ち遠しく感じられる今日この頃です。年長さんは卒園という節目を迎えようとしています。嬉しさと寂しさが入り混じった気持ちになってしまいますね。卒園は未来に向けての第一歩です。残り一ヶ月、いっぱい遊んでたくさんの思い出を作りましょう。3月は年長さんのリクエスト献立があります。どんなメニューになるか楽しみにして下さいね。




 今月の目標
皆で楽しく何でも食べられる子になろう
 今月の行事
3日 ひな祭り
5日 お誕生会
11日 さくらぐみクッキー作り
13日 卒園式

腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

オリゴ糖を含む食品

ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。



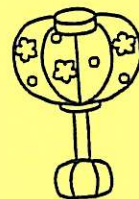
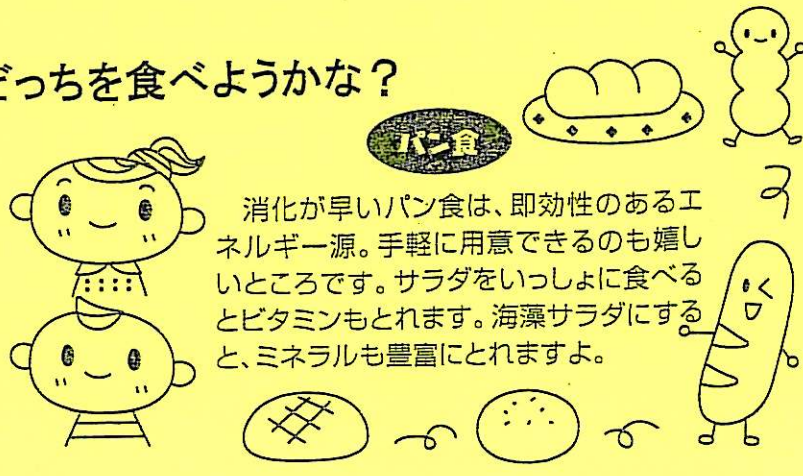
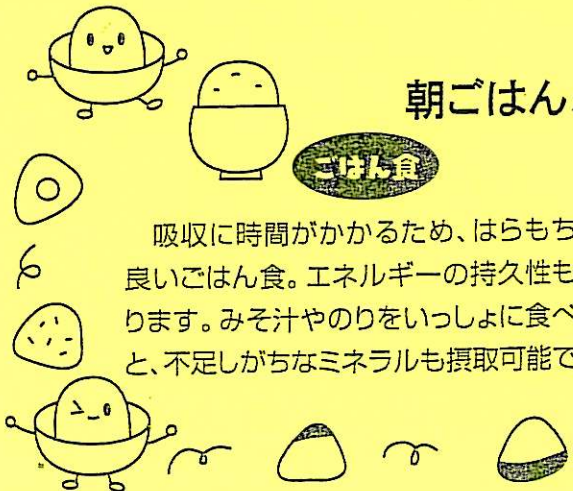
朝ごはん、どっちを食べようかな？

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持続性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。



女の子の節句として祝われてる「ひなまつり」は、「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習がほぼ全国に行きわたっています。ひな祭りにまつわる食べ物にはどんな意味が込められているのでしょうか...

桃の花

中国伝来の思想として、桃には魔よけの力があるという考え方がありました。桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

白酒

桃のお酒とあわせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。

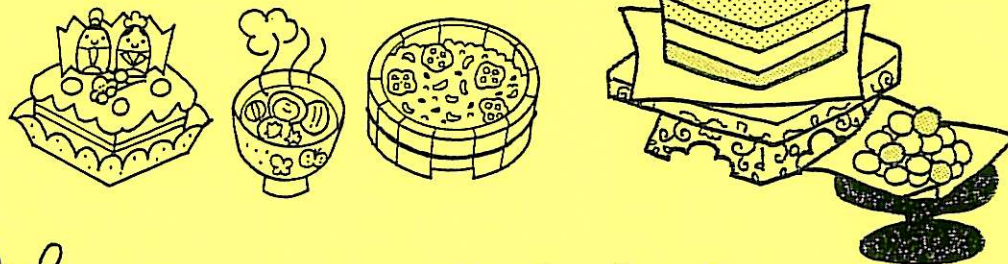
ひしもち

赤...くちなしが含まれていて解毒作用があります。
白...白い菱の実に血圧降下作用があります。
緑...よもぎ餅、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あらわす意味があるといわれます。



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、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色、緑色、黄色、白の4色でそれぞれ四季をあらわしているといわれ、1年の四季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。



❖ 材料の都合により献立が変わることがあります。

