



きゅうしょくだより

令和4年3月

かんのん町保育園

●今月の献立

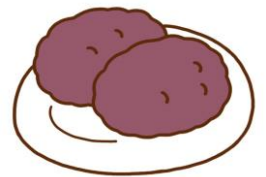
ひなまつり、春のお彼岸など行事や季節感を大切にした献立を取り入れました。

～ちらし寿司、さわらの香味焼き、ぼたもちなど～

お彼岸には先祖の供養にぼたもちをお供えして食べる風習があります。

18日のおやつにぼたもちを取り入れました。あんこときなこの2種類になります。

また、鉄を摂れるように、大豆製品や胡麻、青菜などを多く取り入れました。



●今月の食材

さわら、キャベツ、ブロッコリー、白菜、ほうれん草、小松菜など

さわらは漢字で「鱮」と書き、関西や瀬戸内で春によく獲れていました。

関西では春に旬を迎え、関東では冬から初春に旬を迎えます。

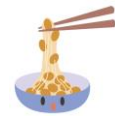
しょうゆ、みりん、砂糖、ねぎ、ごまを合わせたタレにつけて焼いていただきます。

積極的に鉄分を摂ろう

鉄分は血液を造るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れがする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収力がアップします。

ヘム鉄・・・肉、魚、レバーなど

非ヘム鉄・・・ほうれん草、小松菜、納豆など



～一年間を振り返って～

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫した食材をみんなで給食室に「美味しくして下さい!」と届けに来て、出来上がった料理を給食の時間にみんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろと出来たことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日給食室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話してくれるようになりました。

一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。

