

食育だより

3月

令和4年3月1日
かすみ台第一保育園

今年度も終わりに近づきました。昨年の4月に比べ、子どもたちは身心共に頼もしさが備わってきたように感じます。

3月とはいえ、暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司や、はまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司の海老には「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合う様子から「夫婦なかよく」の意味があり昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



1年の食事を振り返りましょう。

この1年を通してどれだけの旬の食材を味わえたでしょうか?春は菜の花、春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋は栗に秋刀魚にさつまいも、冬は白菜、大根…園で収穫したものもあります。

旬の味を知ることそれぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。

ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



ぞう組さんの園での生活も、残すところあと1ヶ月です。そこで「もう1度食べたい給食」をぞう組さんに聞いてみました。全てのリクエストに答えられるように予定しました。保育園の給食おいしかった!と、思っただけなら嬉しいです。

主食

- 1位…カレーライス
- 2位…わかめごはん
- 3位…味噌ラーメン

主菜

- 1位…唐揚げ
- 2位…カジキフライ
- 3位…鮭の西京焼き

サラダ

- 1位…マカロニサラダ
- 2位…スパゲティサラダ
- 3位…コーンサラダ

果物

- 1位…いちご
- 2位…バナナ
- 3位…りんご

汁物

- 1位…味噌汁(わかめ・花麩)
- 2位…コーンポタージュスープ
- 3位…味噌汁(なめこ・豆腐)

おやつ

- 1位…キッズショートケーキ
- 2位…たらこときのこのピザ
- 3位…いちごのロールケーキ

ぞう組さん
リクエスト
メニュー

