



給食たより

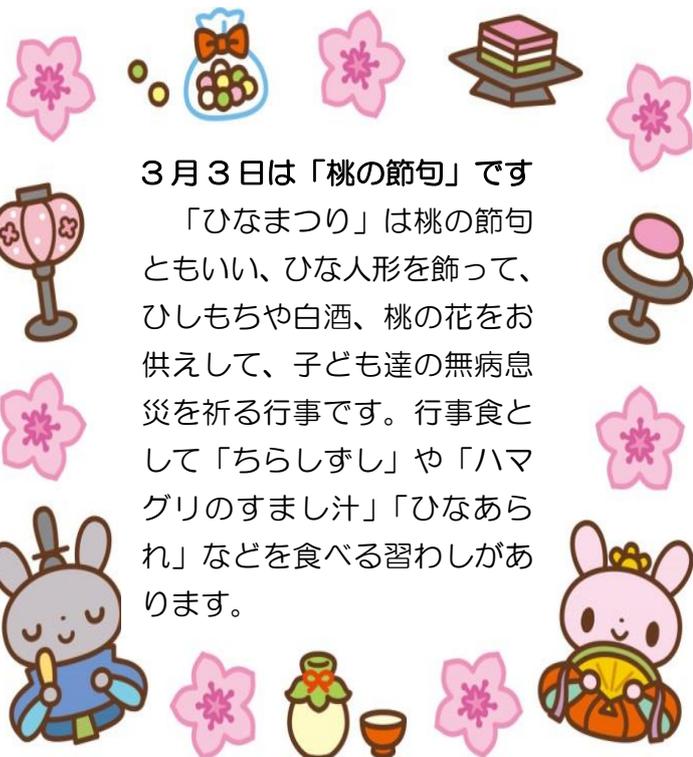
広徳保育園

令和5年3月1日

いよいよ今年度最後の月となりました。

4月当初は、少ししか食べられなかった給食が、今では残さず食べられるようになったり、苦手だった野菜が、いろいろな食育体験をすることで食べられるようになったりと、子ども達の成長ぶりに私たち調理員も大変嬉しく思っています。

10日のお別れ会では、ゆり組のリクエストで決めたメニューを食べます。「今日の給食おいしかったよ!」「頑張って作ってね!」等の子ども達の声に、これからもよりいっそうおいしい給食作りに励みたいと思います。



3月3日は「桃の節句」です
「ひなまつり」は桃の節句ともいい、ひな人形を飾って、ひしもちや白酒、桃の花をお供えて、子ども達の無病息災を祈る行事です。行事食として「ちらしずし」や「ハマグリのだし汁」「ひなあられ」などを食べる習わしがあります。

食卓が楽しくなる工夫を

子どもの食欲には個人差があり、苦手なものがある子どももいますが、盛りつけや食材の切り方などのほんのひと工夫で、食卓は楽しいものになります。ごはんやおかずで顔を作ったり、型抜きをした野菜をスープに入れたり、子どものうれしい気持ちに食べ意欲につながります。



成長期に不可欠なミネラル「鉄分」

体を作っている細胞に栄養素や酸素を運ぶのが、血液成分のヘモグロビン、このヘモグロビンを作るために欠かせない「栄養素」が「鉄分」です。肉類、海藻類、豆類や貝類、ほうれん草などに多く含まれていて、なかでも、レバーに含まれる鉄分は吸収率が高くなっています。また、鉄分はビタミンCと合わせることで効率よく吸収されるため、肉と野菜や果物を合わせて食べるのがおすすめです。

保育園給食も鉄分強化のための献立が多く取り入れられています。

