



# 給食だより

広徳保育園  
2026年3月1日

やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。3月の誕生会は鮭ちらし寿司でお祝いし、お別れ会食では、ゆり組のリクエストで決めたメニューを食べます。

子どもたちの元気な声を聴きながら、たくさん食べてもらえるよう工夫しながら作ります。



## 脳のエネルギーの源は 毎食欠かせない炭水化物

炭水化物は、ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、いも類、果物、砂糖などにも含まれる栄養素で、体への消化吸収が早く即効性があるエネルギー源です。三大栄養素の中でも、もっとも摂取量を必要とします。炭水化物が不足すると体力や免疫力、体重の低下につながるのです。毎食しっかり食べるとういいますね。



## おやつは栄養を補うものに しましょう

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物などがいいですね。お菓子を食べ過ぎると、虫歯や肥満の原因にもなるので気をつけましょう。



## ひな祭りの食べ物のいわれ

ひな祭りの定番メニューといえはちらし寿司です。長寿の象徴であるエビなど、縁起の良い具材が彩り豊かに盛り付けられます。

ハマグリのお吸い物は、二枚貝のように一人の人と永遠に仲良く過ごせるようにという願いを込めたものです。ひしもちやひなあられにも、それぞれ健康や幸せを願ういわれがあります。



## いちごはビタミンCと 繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽に食べられるので、子どもたちにも大人気です。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちな時に食べるのもおすすめです。

