



給食だより

2026年3月1日
なかよし乳児保育園

冬の終わりを告げるように早咲きの桜も咲き始め、日中の陽射しに春の訪れを感じます。いよいよこあら組の子どもたちを送り出す月になりました。

残り少ない日々ですが、体調を整えてみんな元気に過ごしてほしいと思います。



<春野菜について>

春野菜は冬に耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷりと蓄えています。また、特有の苦味のあるものが多いですが、この苦味は老廃物の排出や新陳代謝の促進にも役立つと言われていています。代表的ないくつかの春の野菜を紹介します。

☆新玉ねぎ…水分が多く保存もきかないためこの時期にしか出回らない野菜です。

辛みが少なく、身も柔らかいので、生で食べられます。

☆たけのこ…食物繊維が豊富で、便秘予防や腸内環境を整えてくれる役割があります。太くて短いものが美味しいと言われていています。

☆アスパラガス…β - カロテンやビタミンCを多く含む野菜です。アスパラギン酸が多く含まれているため、疲労回復やスタミナアップが期待できます。

ご家庭でも、食卓に春の野菜を取り入れてみましょう。

女の子の健やかな成長と幸福を願ってお祝いする『ひなまつり』に食べるものといえば？

<ちらし寿司>

ちらし寿司の具材には、長寿の意味が込められたエビ、穴が開いていて先を見通せるレンコンなど、一つひとつに意味が込められています。

保育園では、鮭ちらし寿司を提供します。

<ひし餅>

魔よけの力があると言われているヒシの実をモチーフにしたもので、色にも意味が込められています。桃色は魔よけ、白色は健康や子孫繁栄、緑は健康を表しているそうです。



注目される「だし」について

「だし」が効いていることで、素材の味が生かされ、うす味でもおいしく食べることができます。

- ◎昆布→上品で控えめな、うま味だし
- ◎煮干し→コクのある、旨みが強いだし
- ◎花かつお→香りがよく、うま味の効いた上品なだし

=給食室より=

この一年で子どもたちは、苦手な食べ物に挑戦したり、食べこぼしが減ったりなど、意欲的に食べる姿が見られるようになりました。子どもたちの笑顔がとても眩しく感じられます。

これからも、おいしく、楽しく食べられる環境作りに努めたいと思います。