



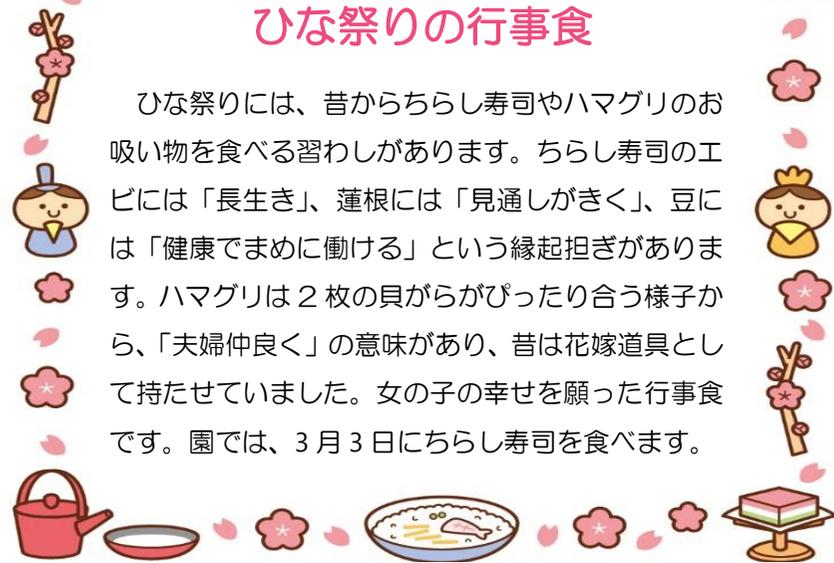
食育通信



梅の花もほころび、春の訪れを感じるようになりました。
暖かい日もあれば、寒い日もあり、体調を崩しやすい時期です。ブロッコリーや菜の花、いちごなど旬の野菜や果物から栄養を摂り入れて、元気いっぱい過ごしましょう。



ひな祭りの行事食



ひな祭りには、昔からちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のエビには「長生き」、蓮根には「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起担ぎがあります。ハマグリは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦仲良く」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。園では、3月3日にちらし寿司を食べます。

2/3 節分メニュー



- ・自分で手巻き寿司
- ・ししゃもの竜田焼き
- ・大根と油揚げの赤だし
- ・バナナ

2/27 お誕生日会

パルミエ



2/21 キョミー組リクエスト



- ・焼きそば
- ・フライドポテト
- ・わかめスープ
- ・パイナップル

2/24 つぼみ組リクエスト



- ・ウィンナーのセカレーライス
- ・ブロッコリーとコーンのサラダ
- ・りんご



おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもたちに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。

選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物で、つぼみが小さく締まっている物が甘くて軟らかい印なのでお勧めです。

ゆで時間を短くし、水にさらすと香りが低下するので、ザルにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



☆3月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
535 kcal	18.7 g	15.0 g	252 mg	2.6 mg	4.6 g	1.9 g
455 kcal	17.0 g	11.6 g	133 mg	2.1 mg	4.6 g	2.1 g

☆4月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
479 kcal	16.8 g	13.5 g	189 mg	2.3 mg	3.6 g	1.7 g
427 kcal	14.8 g	11.7 g	89 mg	1.8 mg	3.9 g	1.8 g