



3月 食育だよ!



給食室より

今月の一押しメニュー

17日 唐揚げ

年長さん最終日です。一番人気の唐揚げで、こども園のお疲れ様と4月からのピカピカの一年生をお祝いして、味わってください。

つけあわせはひじきサラダです



Q&A 給食室からのクイズ

2月号の答え

正解は○です。

給食に牛乳をつけることは「学校給食法」という法律で決められています。

学校の給食に牛乳をつけることは法律で決まっています。

○か×か?



3月のクイズはこれです。

世界で一番たくさん作られている果物は何でしょうか?

- 1.りんご
- 2.ぶどう
- 3.ばなな



正解は欄外に...

▼進級、進学を控えた時期です。子供たちは心身ともに成長していることを、日々の活動の中で感じます。まだまだ寒い日が続いていますが、しっかり食事を摂って、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症にかからないようにしましょう。

▼新型コロナウイルス感染は少しずつ収まりかけています。

しかし、インフルエンザの感染も始まりました。

私たちが出来る感染対策は食事と、睡眠を充分にとり、しっかり「免疫力」をつけて、コロナやインフルエンザ、風邪にかかりにくくすることです。

2月は寒い時期ですが

「換気」にも気を使いましょう。

マスクをしよう



しょうどくしよう



かんきをしよう



てをあらおう

3月の食育カレンダー



3日 ひな祭り

ひな祭りに食べるちらし寿司には、れんこんが入っています。れんこんは穴をのぞくと「先が見通せる」ことから、お祝いの料理に欠かせない食材です。縁起がよく、食物繊維やビタミンCが豊富なれんこんは、女の子の成長を祝う日にぴったりの野菜です。



7日 メンチカツの日

人気の家庭料理のひとつです。この時期は受験シーズンのまただただ中。メンチ「カツ」で受験に「勝つ」という願いもこめられています。



8日 ミツパチの日

ミツパチが集めてくる甘〜い、はちみつ。栄養価が高いたくだけでなく、おなかの調子を整えたり、悪い菌をやっつけたり、疲れをとるなど体により働きがたくさんあります。



10日 砂糖の日

甘いものを食べると、安心したり、幸せな気分になることがありますね。砂糖には、ストレスを解消したり、疲れを早く軽減する働きがあります。また、砂糖は消化吸収がよく、すばやく体に吸収されるので、即効性があるエネルギー源でもあります。じょうずに摂って体も脳も休めましょう。

6つの「こ食」になっていませんか?

「こ食」は、好き嫌いを増やす原因、肥満や生活習慣病を引き起こす原因につながります。食卓は、子どもとのコミュニケーションの場としてもとても大切です。

家族で揃って食べる「共食」の場を多く作りましょう。

1. 孤食...家族が不在の食卓で、一人だけで食べる事
2. 個食...家族それぞれが、自分の好きな物を食べる事
3. 小食...いつも食欲がなく、少しの量しか食べない事
4. 固食...自分の好きな決まったものしか食べない事
5. 濃食...加工食品など濃い味付けのものを食べる事
6. 粉食...パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食



●フライパンで「チョコレート蒸しパン」をつくってみましょう

▼材料(6個): ・ホットケーキミックス 80g ・ココアパウダー 20g ・砂糖 50g
・牛乳 50ml ・卵 1個 ・サラダ油 大さじ1 ・チョコチップ 適量

▼作り方:

1. ポウルに卵、牛乳、砂糖、サラダ油を入れホイッパーでよく混ぜる。
2. つぎにホットケーキミックスとココアパウダーをふるいにかけてホイッパーで混ぜ合わせます。
3. チョコチップを加えます。少し残しておいてください。
4. 紙カップに流し入れます。(100均のシリコンカップを受け皿にすると形が崩れません)
5. そこに残しておいたチョコチップをパラパラと入れます。
6. フライパンに1cm程の水を入れて沸騰させます。
7. 火を弱め、カップをならべて、弱中火で10分蒸します。
8. カップからはずして完成です



正解は 2.ぶどう 世界中で育てられている果物のうちの4割がぶどうです。

●旬のたべもの

●やさい

・さやえんどう→さやえんどうは、えんどうのさやがやわらかい時期に早採りしたもので、さやごと食べる豆のことです。しゃきしゃきとした絹さや、スナップえんどうは、さやえんどうの品種の一つです。



●さかな

・桜鯛→桜の花が咲く季節にとれる真だいを桜だいと呼びます。



真だいの中でもっとも美味しいといわれていて、産卵前の3~4月が旬になります。

●くだもの

いちご→赤くて丸い形をしたいちごは見た目もかわいく、子どもに大人気の果物です。



日本には明治時代にオランダ人によって伝えられました。一般的ないちごには「オランダいちご」という別名があります。

冬になると店にたくさん並ぶため冬が旬だと思われがちですが、クリスマスケーキや年末年始行事に多く使用されているためハウス栽培されたもので、本来のいちごの旬は4~6月頃ごろになります。