

# 給食だより

令和7年3月号 東保育園



## 子どもの生活習慣病



乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎をつくるように心がけましょう。



## 菜の花を食べて春を感じよう

菜の花は春に出回る食材のひとつで、ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたいすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



## メニュー紹介

じゃがいもパン



今月のパンは、かぼちゃパンです 



焼きおにぎり

蒸したじゃがいもをパン生地で包みマヨネーズを掛けて焼きました。ボリュームがありますが、みんなよく食べていました。



## おやつ紹介



チャーハン

みんな大好きなメニューです。



蒸したカボチャをパン生地に練り込んで焼きました。4・5歳児は自分で食べるパンを成形しました。手についたりして苦戦していましたが、焼き上がりはとてもおいしいようなパンが出来上がりました。

## 土曜日メニュー

みそラーメン



パラパラ過ぎず食べやすく、しっとりふんわりしたチャーハンです。おかわりもたくさん食べていました。



寒いときにぴったりのメニューです。大人気です。