



給食だより



いよいよ3月。卒園を迎えるひまわり組のみんなにとって保育園での最後の1ヶ月となりました。今年度のひまわり組さんは好き嫌いも少なく、とにかくたくさん食べてくれる子どもたちでした。残り1ヶ月、毎日の給食を通して楽しい思い出を作りながら次のステップへ進む準備ができるようにサポートしていきたいと思ひます。

春に食べたい!! 旬の食材

寒い冬から暖かくなる春に向けて、体を目覚めさせてくれる春が旬の食材を紹介します。

- ・たけのこ…シャキシャキ食感と甘みが魅力。天ぷらや煮物、炊き込みご飯に。
- ・菜の花…ほろ苦さと彩りが春らしい。お浸しや炒め物、パスタに。
- ・アスパラガス…新鮮で甘みが強いものが旬。グリルや炒め物で。
- ・ふきのとう・たらの芽…山菜の代表格。独特の苦みがクセになる。天ぷらや和え物に。
- ・新玉ねぎ・春キャベツ…柔らかく甘みがあり、サラダやスープに最適。
- ・桜鯛…産卵期を迎え脂がのっておいしい。
- ・鯖(さわら)…字のとおり春を代表する魚。塩焼きや西京焼きが人気。
- ・桜エビ…鮮やかなピンク色で料理の彩りに。
- ・いちご…春の人気フルーツ。そのままはもちろん、ケーキやジャムにも。



花粉の季節…



毎年2月から4月にかけてスギやヒノキの花粉飛散量が最も多くなります。花粉症対策には「腸内環境を整えること」「抗炎症作用の食材を摂ること」が重要だそうです。

□腸内環境を整える『発酵食品』

・ヨーグルト ・みそ ・納豆など

□免疫を強化する『ビタミン豊富』な食材

・にんじん ・ブロッコリー ・キウイなど

□『抗炎症作用』のある食材

・青魚(さば・いわし・さんまなど) ・れんこん
・しそなど

節分



3・4・5歳児は自分たちで盛り付けて
鬼ライスを作りました!

バレンタインデー



♡ チョコチップの入ったふわふわのシフォンケーキ♡