



令和5年
こくま保育園
栄養士 工藤

今年度も残すところわずかとなり暖かな春がすぐそこまでやってきました。来月からさくら組さんは待ちに待った1年生！他のクラスもそれぞれ進級しますね。元気に春を迎えるために3度の食事をきちんと食べて規則正しい生活をしましょう😊



～1年間の食生活を振り返ってみよう～

この1年間の食生活を思い出して、□にチェックしてみよう！！

食べる前に石鹸で綺麗に手を洗うことができた



嫌いな物もできるだけ食べようとした



よく噛んで食べるように心がけた



3つのグループの食品をバランスよく食べた



食事のあいさつがきちんとすることができた



みんなで仲良く食べた



旬の食材

～春キャベツといちご～

"春キャベツ" 3月頃から出回る春系と呼ばれる春キャベツは葉の巻がゆるく、内部まで緑黄色、葉質が柔らかいものになります。なのでみずみずしく生食に向いています。春キャベツはビタミンC、Kが豊富にふくまれている。ビタミンCは風邪や疲労回復や肌荒れなどに効果がありビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。

"いちご" イチゴはビタミンCが多く含まれていることでよく知られています。

1日に5粒も食べれば十分摂取できるほどです。糖分は主にブドウ糖と果糖で、

酸味はクエン酸やリンゴ酸を含んでいます。鮮度が落ちると肝心のビタミンCも損なわれてしまいます。へたを取ってから洗うと水っぽくなったり、ビタミンCも水に溶けだしてしまうため水洗いするときへたをつけたまま洗うことが重要です。



2月 お誕生日おやつ

今月の誕生日おやつはおでんクッキーを作りました🌟この日はおでんの日でもあり、熱々のおでんにふーふーと息を吹きかけて食べる様子を語呂合わせとして、この日が選ばれました。おでんの形をしたクッキーに子どもたちも大興奮でしたよ😊今月は17(金)に誕生日会をする予定です。お楽しみに♡



～給食行事予定～

3月3日(金)

ひなまつりお楽しみメニュー🍡

★ひなまつりは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

3月14日(火)

さくら組リクエストメニュー🌸

★さくら組みんなで相談して決めた特別なメニューが給食に登場します！

