



2024年

3月号給食だよ!

池上わかばこども園


3月になり春がやってきます。ひなまつりも楽しみですね。

いよいよ「ひなまつり」の季節がやってきます。

ひなまつりとは、ひな人形を飾ったり、ちらし寿司などの料理を楽しむ節句祭りのひとつです。


昔からよく女の子の健やかな成長を願う行事として知られていますが、もともとは中国から伝わったものだそうです。

他にも菱餅と呼ばれるひし形の餅もあり、子孫繁栄や長寿を願う白い菱餅や、魔除けの意味を持つ赤い菱餅などがあります。是非、みなさんもひなまつりを楽しんでください。



今月の目標

三角食べをしよう



みなさんはご飯をどのように食べていますか。

ご飯やおかずだけ先に食べて、野菜やみそ汁を最後に残したりしていませんか。

三角食べで、いろいろな味を口の中で楽しみながら、よく噛むことで食べすぎの予防にもなります。また、バランス良く食べることで栄養が偏ることもありません。

ただ、ご飯やおかずをみそ汁などで流し込んでしまうと、噛む回数が急激に減るので体に負担が掛かります。また、満腹だと感じる前に必要以上に食べすぎてしまう危険もあります。

栄養バランスや体に負担をかけないためにも、三角食べを心掛けましょう。

3月の旬ピックアップ

ブロッコリー

ブロッコリーには、美容や風邪予防によいとされるビタミンCや、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれています。

ブロッコリーには小さな緑色のつぶつぶがたくさんついていますが、これは1つひとつが花のつぼみです。

この小さいつぼみが隙間なくぎっしり詰まり、丸くかたく盛り上がったものがいいブロッコリーです。

