

給食だより

3月号

2019. 2. 28
さかえ保育所

気が付けばもう三月です。日も明るい時間が増え、過ごしやすくなってきています。今年度も後1ヶ月となりました。毎年この時期に思う事ですが、子ども達の食欲には驚かされます。年度が始まった頃は、好き嫌いや食欲がなかったりと残食が多かったのですが、今では、どのクラスも完食です。「もう少し欲しい」、という先生方からの声も聞き、うれしいばかりです。ゆり組さんにとっては保育所での給食は残りわずかになってきました。卒園しても「保育所の給食おいしかったな」と思い出してくれると嬉しいです。

花粉に良い食べ物と悪い食べ物

花粉の時期がやって来ました。3月がピークの花粉、少しでも和らげたいですね。今回は花粉に良い食べ物、悪化する食べ物を紹介します。花粉症を治すには、過剰な免疫反応を抑え、免疫力を高める必要があります。食の欧米化により高たんぱく、高脂肪の食事が増えたことも、花粉症の原因のひとつと言われています。脂分の多い食べ物やお酒を控えることも花粉症予防になります。

花粉症に効く主な成分は

ポリフェノール **DHA** **乳酸菌** などを。

花粉症に効く食べ物は!

青魚 (あじ・さんま・さば 等)

DHAが多く含まれており、花粉症の原因「ヒスタミン」というアレルギー物質の働きを抑えることができる

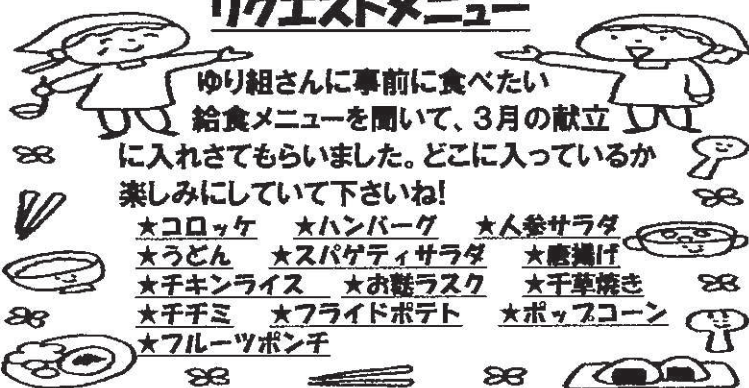
ヨーグルト・納豆等(乳酸菌・発酵食品)

ヨーグルトには乳酸菌(腸内環境を整える成分)、納豆には乳酸菌、ムチン(粘膜を保護する成分)やたんぱく質、亜鉛といったアレルギーを緩和したり、粘膜を修復する作用があります

トマト・れんこん・玉葱・赤ワイン・チョコレート・お茶等

多くの野菜にポリフェノールが多く含まれており、細胞の老化を防ぎ、免疫力UP!

リクエストメニュー



ひな祭り会 (3月1日)

3月3日は桃の節句、ひな祭りです。園では

3月1日の会で雛あられとカルピスを頂きます。

給食では、幼児組はちらし寿司でお内裏様と

お雛様を作ります。どんなのが出来るか♡

(給食)

☆ちらし寿司

☆菜の花のお浸し

☆すまし汁

(おやつ)

☆いちご大福

☆牛乳

食育と給食

毎日の給食の中で、食事のマナーやどんな食材が給食に使われているのか、その食材にはどんな栄養があるのか、食べる事は体にどのような働きがあるのかを一年を通して知ってもらいました。又クラスごとにクッキングをしたり、行事食では幼児組には鯉のぼりオムライスやおはぎ、お団子、ひな寿司なども作ってもらい、乳児組には給食室で作ったものを出しました。食に触れることで、食べることの楽しさ、感謝の気持ちをもてるようになったのではないのでしょうか。給食室も子ども達が給食の時間を楽しみにしてもらえよう今後もおいしい給食を作っていきます。

米粉唐揚げ (カレー風味)

(作り方)

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。生姜はすりおろす。米粉と片栗粉とカレー粉は合わせておく。
- ② もも肉に◎の調味料とおろした生姜をいれてよくなじませる。
- ③ なじませたら、●の粉を加えて、もみこむようにまぶします。(粉の量は調節してください)
- ④ 180℃の油でもも肉を揚げる。
- ⑤ 中まで火がとおったら、油からとりだし、出来上がり。

※米粉は小麦粉に比べて、油の吸収も少なく、カリッと揚がります。又、ヘルシーで軽い仕上がりになります。時間をおいてもべちゃっと油っぽくなりません。米粉はいろんな活用方法があります。小麦粉の代替えで試してみてください。(米粉とは・・・名前の通り米を粉にしたものです。)

Let's Cooking!

＜材料＞4人分

- 鶏もも肉・・・2枚
- 米粉・・・大さじ3
- 片栗粉・・・大さじ3
- カレー粉・・・小さじ3
- ◎砂糖・・・大さじ1
- ◎塩こしょう・・・少々
- ◎酒・・・大さじ2
- ◎生姜・・・20g
- 油・・・適量