



きゅうしゃくだより 3月



1年も終わりに近づきました。4月に比べると、子供たちは食べる量もかなり増え、1本も大きく成長したことをうれしく感じています。今月で年長さんは卒園を迎えますので、みんなが大好きなメニューをたくさん取り入れた給食を作りたいと思います。楽しみにしておいて下さい。

④ ひな祭りの行事食～

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から「夫婦仲よく」の意味があり、昔は、花嫁道具として持たせていました。



～ 小魚を食べよう～

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、しらす干しやフナダ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。

< 生活習慣病の予防 >

3才ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願いします。

しらすトースト

< 材料 > 4人分

食パン …… 4枚
しらす干し …… 10g
マヨネーズ …… 大さじ2
とろけるチーズ …… 20g

< 作り方 >

- ① しらす干しは湯通しして、マヨネーズで和える。
- ② 食パンに①をのせ、とろけるチーズをかけて、トースターで焼く。