



おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園 仙台保育園
給食日より
令和6年3月号



今年も一年ありがとうございました

園での昼食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を、友達や保育者とわけあってきた一年間。体も心も一年前とは見違えるほど大きくなりました。今年度も残り一ヶ月となり、保護者のみなさまには今年もたくさんご協力いただきありがとうございました。

ひなまつりにまつわるたべもの

3月3日はひな祭り。ひな祭りにまつわる食べ物には赤・白・緑の3色が使われます。それぞれの色には意味合いがあり、赤は魔除け、白は子孫繁栄や長寿、緑は健やかな成長を願い使われます。ひな祭りと言えば菱餅が思い浮かびますが、これを細かく砕いたものがひなあられです。



みかんの皮剥きに挑戦

各クラス進級に向けて、給食の中でも少しずつ小さな挑戦を年明けから始めていました。すみれ組さんは、自分でみかんやバナナの皮剥きに挑戦しています。先日皮むきの様子を覗いてみました。小さな手で大事そうにみかんを持ちながら、器用に剥いていました。

外皮を剥き、さらに一房ごとに分け上手に口に運んでいる姿は、すっかりずらんさん。自分で食べるのはおいしさ倍増です。



旬の食材から

【いちご】

ビタミンCは、含有量が100g当たり62mgと、みかんやグレープフルーツの約2倍含まれています。抗酸化作用があり、動脈硬化や心疾患を予防できると言われています。

赤い色素成分でポリフェノールの一種である、アントシアニンも含まれています。眼精疲労回復効果や、視力回復などの効果があるとされています。活性酸素を減らし、がん予防にも効果があるとされています。



【菜の花】

春野菜の中でも栄養価の高い野菜の一つです。βカロテン、ビタミンC、ビタミンB₂などのビタミン類とカルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、風邪などの感染症を予防します。独特の苦みはありますが、ごま和えにしたりツナと和えたりすることで食べやすく



大人気！新メニュー～【ヤンソンさんの誘惑】

2月の新メニューで大人気だったメニュー。一部の学校給食でも人気のメニューです。もともとはスウェーデンの家庭料理で、玉ねぎ・じゃがいも・アンチョビ・生クリームを使ったグラタン風の料理です。給食では、アンチョビではなくベーコンを使用しました。

熱心な宗教家のヤンソンさん。卵も肉も乳製品も口にしない彼でも、その見た目と匂いに魅了され我慢できずに食べてしまったというのが、この料理のいわれです。(諸説あります)



節分ランチ～鬼は外！福はうち！

豆まき会の日、給食は鬼ランチでした。トマトカレー味のそばろを髪に見立て、グリーンピースと海苔で顔を作りました。以上児クラスには鬼が苦手とするイワシをかば焼きにして出しました。骨までしっかり食べられます。



今月のお弁当の日は、**13日(水)**です。

