



# 給食だより

令和4年 3月1日  
広徳保育園

やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。

3月は、ひな祭りにちなんで鮭ちらし寿司でお祝いし、お別れ会では、ゆり組のリクエストで決めたメニューを食べます。メニューは献立表を確認ください。



## 玉ねぎの皮むきに挑戦！

先月、ゆり組がハヤシ汁に使う玉ねぎの皮むきに挑戦しました。

子どもたちは、「大きい玉ねぎ」「目がいたーい！」と言いながらも、上手にむいてくれました。また、「顔を触ると、涙が出るから触ったらダメなんよね！」という声が聞かれ、終わると手を洗いに行く姿が見られました。

「自分たちでむいた玉ねぎの味はどうか？」と部屋をのぞいてみると、「玉ねぎおいしい」「おかわりするよ」など嬉しい声が聞かれました。来年度も、いろいろな食材に触れる機会を持てるような活動をしていきたいと思えます。



### 「おやつ」も一回の食事！ 大切な時間です

「おやつ」は一歳のお誕生日を迎えた頃が開始時期になります。

子どもの胃腸はまだ小さくて、体の成長や消費を支えるエネルギーを3回の食事だけでは、とりきれません。子どもにとっておやつは楽しみの他に、食事ではとりきれない栄養や水分を補う『補食』として大きな意味があります。おやつは、一回の食事のつもりで1日1～2回を目安に、次の食事に響かないように時間を決めて与えるようにしましょう。



### 旬の食材 キャベツ

キャベツは胃腸を守る働きのある**ビタミンU**（別名キャベジン）や風邪予防に良いとされる**ビタミンC**、骨を丈夫にする**カルシウム**が豊富です。

春キャベツは、葉質が柔らかいので生食に、冬キャベツは、煮込み料理にオススメです。

キャベツは、**火を通すと甘みが増す**ので、子どもにも食べやすい野菜です。

給食では、スープ、野菜サラダなどに使います。是非、ご家庭でもいろいろな料理に使ってみてくださいね。

