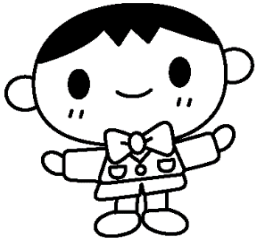


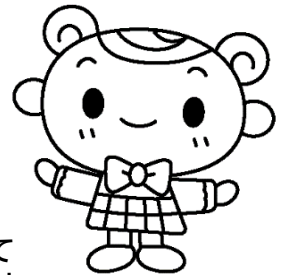


給食だより

令和6年2月29日発行 No.11
認定こども園 希望が丘幼稚園



今年度も終わりに近づき…

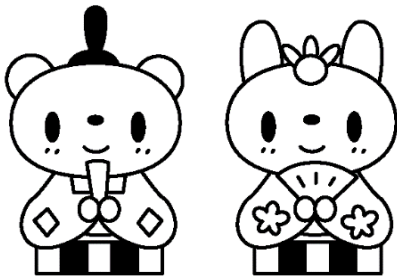


卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？1年間のご家庭での食生活も子どもと共に振り返ってみましょう。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のエビには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、という縁起担ぎがあります。はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。野菜類や青魚を積極的に食べることで花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果に個人差はありますが、食事にこれらの食品をとり入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

食育活動を振り返って

1年を通して、どれだけ旬の食材を知り、味わえたでしょうか？食育活動ではヨモギだんご、枝豆、かきのもと、きのこ類、さつまいも…旬を味わうことで、それぞれの食材が持つおいしさを知ることができたと思います。また、三食の食事のバランスや、箸の正しい持ち方、食事のマナーは守られていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。1年間、給食と食育活動へのご理解とご協力、ありがとうございました。



お別れ会バイキング給食！



これまで園の年長児として、立派に活躍してくれたひまわり組さんへ、ありがとうの気持ちを込めてお別れ会を開きます。お別れ会ではひまわり組からのリクエストを受けて献立を決定しました。3歳以上児組は初めてのバイキング給食です。デザートもマフィン、クレープ、ゼリーと自分で好きなものを選びました。また、給食室でも美味しく楽しく、思い出に残るように張り切って給食を作ります。どうぞお楽しみに！
(献立表の◆印がひまわり組のリクエストです。)





今月の献立より

★ ごまマヨサラダ ★

《材料 大人2人+子ども2人分》

《作り方》

キャベツ……葉2枚
人参………中1/3本
ごぼう………中1/2本
きゅうり………1/2本
ツナ缶………1/2缶
しょうゆ………小さじ1
マヨネーズ………大さじ1
白すりごま………大さじ1

} A

- ① 野菜を切る。キャベツと人参は太めの千切りに、きゅうりは輪切りに、ごぼうは笹がきに切る。
- ② ごぼう、人参、キャベツを軟らかくなるまで茹で、きゅうりもさっと湯通しをする。
- ③ 茹でた野菜は水にさらして粗熱をとり、水気をよく絞る。
- ④ ③の野菜と、ツナ缶をAの調味料で和えたら完成です。

3月12日(火)提供予定

★ ブロッコリーちくわのごま酢和え ★

《材料 大人2人+子ども2人分》

《作り方》

ブロッコリー………1/2株
人参………1/4本
ちくわ………小2本
コーン缶………大さじ2
白いりごま………大さじ1
しょうゆ………大さじ1/2
砂糖………小さじ1
穀物酢………小さじ1

} A

- ① ブロッコリーを小房に分けて切る。人参は太めの千切りにし、ちくわは輪切りにする。
- ② ブロッコリーと人参を茹でる。
- ③ ②の野菜にちくわとコーン缶、白いりごま、Aの調味料で和えたら出来上がり♪

3月18日(月)提供予定

