

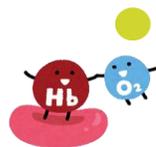
緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2022年
3月号



給食室



《毎月19日は食育の日です》

鉄分の上手な摂り方



子どもの栄養で気をつけたいものの1つに「鉄」があります。

生後間もない赤ちゃんは母体から十分な鉄分をもらっている為、貧血に陥ることは少ないですが、出生6~24か月で鉄分は尽きてしまい、貧血の状態に陥ることが多くあります。そのため、食事から効率よく鉄分を補給することが重要です。食品に含まれる鉄分には、肉や魚に含まれるヘム鉄と野菜や海藻に含まれる非ヘム鉄があります。一般的には、ヘム鉄の方が吸収が良いですが、非ヘム鉄でも、食べ合わせにより吸収を高めることができます。非ヘム鉄は小松菜やほうれん草などの野菜や納豆、豆腐などの大豆製品に多く含まれており、ビタミンCと組み合わせることで吸収率が高まります。食事の際には、果物も一緒に摂ることがおすすめです。また、緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは鉄の吸収を抑えてしまう為、食事の際には水や麦茶などを選ぶと良いでしょう。食事の組み合わせを考え、上手に鉄分を摂りたいですね。

お赤飯



《材料6人分》

- ・もち米・・・4合(600g)
- ・ささげ・・・70g
- ・ささげの煮汁と水を合わせたもの・・・580g
- ・砂糖・・・12g
- ・塩・・・適量
- ・黒ごま・・・適量

《作り方》

- ①もち米は洗い、ざるにあけ水気を切っておきます。
- ②鍋にささげを入れ火にかけます。煮立ったらザルにあけ、一度茹でこぼします。
- ③鍋に②のささげを戻し、水を3カップ程入れ中火にかけ20分ほど茹でます。
- ④ざるとボールを用意し、ささげをざるにあけ煮汁とささげに分けておきます。
- ⑤炊飯器にもち米を入れ、ささげの煮汁に水を足し580gにして炊飯器に入れます。
- ⑥ささげ・砂糖も炊飯器に入れ軽く混ぜ炊飯します。
- ⑦炊飯が終わったら全体を軽く混ぜ、お好みでごま塩をかけ完成です。

※給食では歯切れがよく、食べやすいようにうるち米を混ぜて提供します。

晴れの日のおひさまが、ぽかぽかと暖かい日が多くなり、外では小さな春が所々で見られるようになってきましたね。晴れた日には、お散歩をしながら春さがしをしてみたいはいかがですか。

一年が終わるのは早く、年長組の皆さんとはお別れの時がやってきました。いつも笑顔で給食を楽しみにしていただいた皆さんの成長が嬉しく、又、寂しい気持ちが入り交じる季節です。忙しい生活の中でも、3食の食事をしっかり食べ、元気に過ごせるようにバランスの良い食事を心がけていきましょう。

3月8日の献立はお別れ会の為、年長組の皆さんのリクエストメニューとなっております。楽しい時間となるよう、美味しい、美味しい給食を作ります

今月の 二十四節気

啓蟄 (けいち) 3月5日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



春分 (しゅんぶん) 3月21日頃

昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報がきかれるのもこの頃です。