



3月



給食だよ



合うのはたった1つだけ
ハマグリ

ひな祭りの献立によく登場するうしお汁。ハマグリのお吸い物です。ハマグリの貝殻は、同じ貝の殻でないとぴったり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と、祝い膳として出されるようになりました。

平安時代から続く貝合わせも、ハマグリの貝殻の特徴を生かしたものです！



ひし餅&ひなあられ
~色のヒミツ~

ひな祭りでお供えするひし餅とひなあられ。カラフルな色の組み合わせには、意味があるってご存知ですか？

ひし餅

「紅」は花、「白」は雪、「緑」は新芽で、春を表す。春の訪れへの喜びが込められている。

ひなあられ

「桃」「緑」「黄」「白」の4色で、四季を表す。一年通して健康に過ごせまうようにという願いが込められている。



成長に欠かせない 五大栄養素

脳や体が成長していく0~5歳児の時期は、栄養たっぷりバランスのよい食事を用意したいものです。そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。

食事の60%が望ましいよ

炭水化物

体や脳を動かすメインエネルギー。

肉・魚以外にも豊富だよ

タンパク質

筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織を作る。

食事からしかとれないよ

ミネラル

水分調節など、体の様々な機能を動かせる。

野菜や果物以外でもとれるよ

ビタミン

ほかの栄養素の働きを助ける。

少量でパワー発揮！

脂質

体温を保ち、ゆっくりとエネルギーを生み出す。

栄養素同士が助け合って、エネルギーを高めたり、吸収力をアップしたりしています。だから、五大栄養素をバランスよくとることが大事なのです。

黄 緑 赤 三色

そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

黄 体を動かすエネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

赤 血や筋肉など、体を作る源

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

緑 体の調子を整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

黄色=主食、赤色=肉や魚のメインディッシュ、緑色=野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。

ビタミンは体づくりのサポーター！

ビタミンは、体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にとると吸収率がアップする「脂溶性ビタミン」があります。また、ほかの食材ととることで効果がアップします。

主な水溶性ビタミン

- ビタミンB1** 豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。
- ビタミンB2** 豚肉やレバー、魚、きのこ類など。
- ビタミンC** 果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。
- 葉酸** 菜の花やブロッコリー、アボカド、オレンジなど。

主な脂溶性ビタミン

- ビタミンA** 油で炒めると吸収力がアップ。炒め物がお勧め。
- ビタミンD** 魚介類やきのこ類に多く含まれる。
- ビタミンK** 納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。
- ビタミンE** サラダ油、ブリなど。

はすねだこども園