



## 食育だより

実籾保育園



3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。

今月は、二歳児さんのリクエスト給食を行います。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。

他の年齢のお友達もいろいろなものが食べられるようになり嬉しいです。もりもり食べて、みんなで元気に過ごしましょう。

### ハマグリのお吸い物

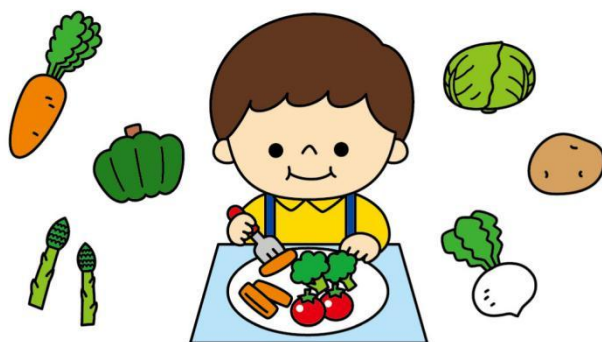
ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。

### 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

### 野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



毎日、毎月成長している子供たちです。今まで使用していたスプーンは自分で持ち、口に持って行くまでにひっくり返っていませんか？

エプロンの首元は苦しくないか、マジックテープの粘着力の有無や水筒のパッキンやストロー、口拭きタオル等は成長した身体にあっているか、給食袋とおやつ袋の中身の再確認をお願いします。