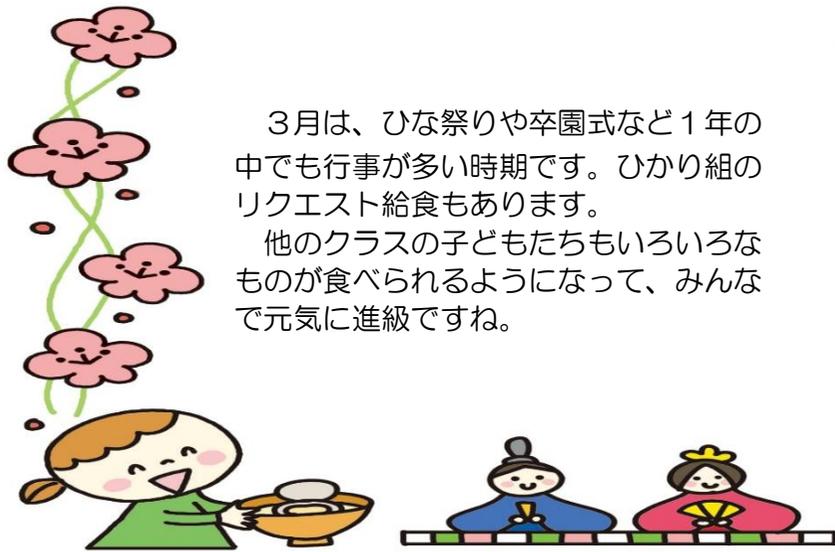


3月給食だより

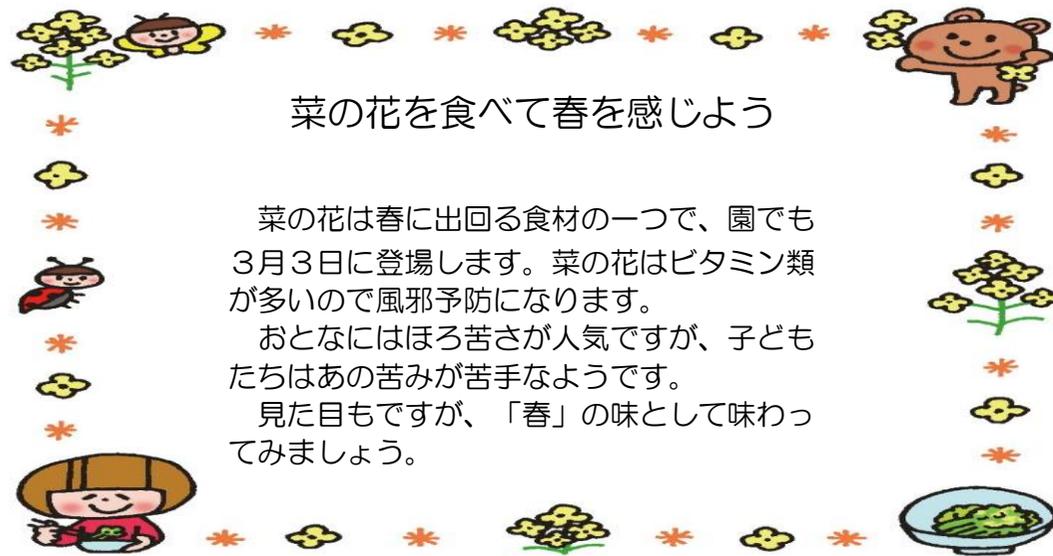
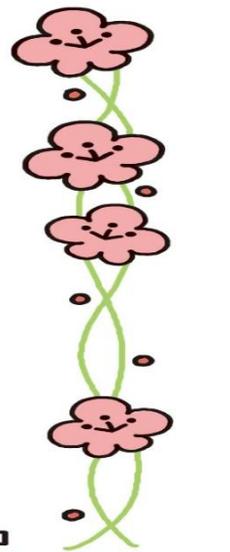
2026年2月25日発行



給食室 栄養士 福永

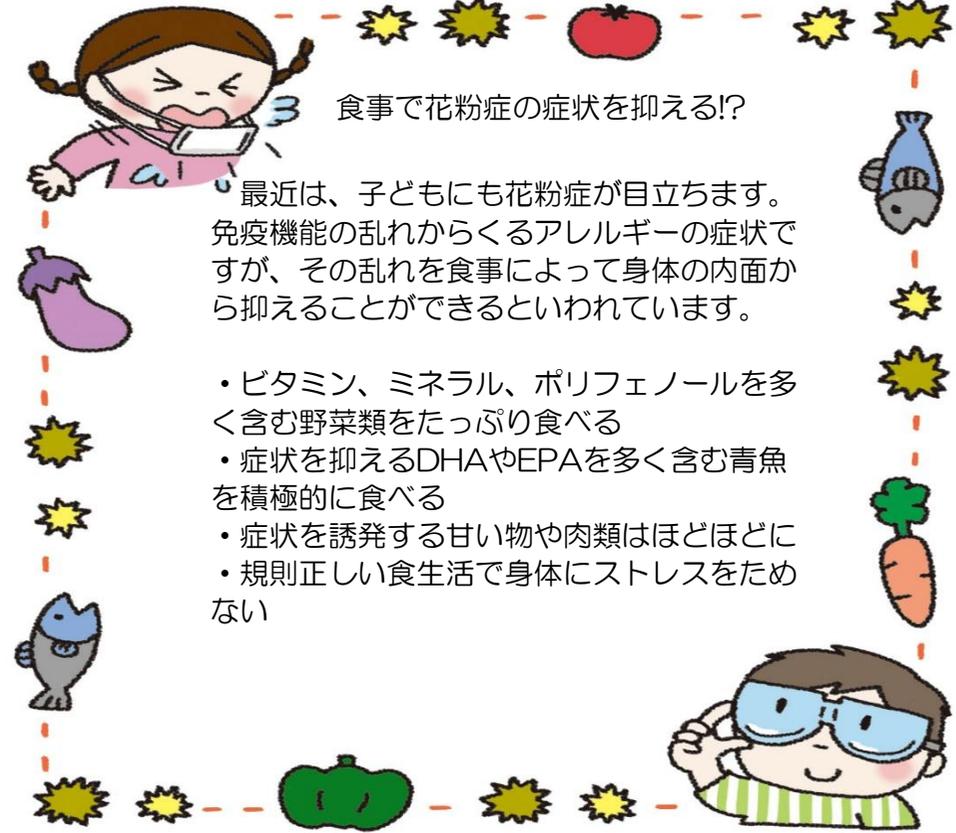


3月は、ひな祭りや卒園式など1年の中でも行事が多い時期です。ひかり組のリクエスト給食もあります。他のクラスの子どもたちもいろいろなものが食べられるようになって、みんなで元気に進級ですね。



菜の花を食べて春を感じよう

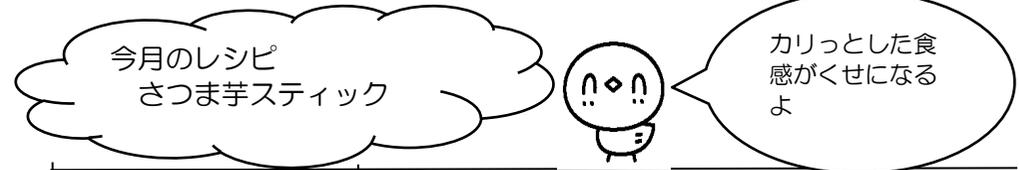
菜の花は春に出回る食材の一つで、園でも3月3日に登場します。菜の花はビタミン類が多いので風邪予防になります。おとなにはほろ苦さが人気ですが、子どもたちはあの苦みが苦手なようです。見た目もですが、「春」の味として味わってみましょう。



食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができますといわれています。

- ・ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- ・症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- ・症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- ・規則正しい食生活で身体にストレスをためない



今月のレシピ
さつま芋スティック

カリっとした食感がくせになるよ

<材料>子ども1人分		<作り方>
さつま芋	35g	① さつま芋をスティック状にカットする。 ② 耐熱皿に①を並べ、水を少しかけてふんわりラップし、レンジ500w2分かける。 (爪楊枝がスーッと刺さるくらいに)
片栗粉	2g	
サラダ油	適宜	
砂糖	1g	
塩	0.08g	③ フライパンに油を入れて温め、水けを切った②に片栗粉まぶして揚げていく。 ④ 揚げた③に砂糖と塩をまんべんなくかけたら出来上がり!