



食育だより



令和7年3月

あずさ保育園

今年度も最後の月となりました。

寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。

子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張っておべたりと成長を感じる場面がたくさんありました。

今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしく願いいたします。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やハマグリ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」、レンコンは「見通しがきく」、豆には「健康でマメに働ける」という、縁起かたぎがあります。ハマグリは、2枚の貝殻がピッタリ合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていたそうです。

笑いながら食べると

「吸収率」が上がる！

同じ内容のものを笑いながら、楽しく食べるのと、1人で黙々と食べるのとでは、栄養価は同じでも、吸収率が違ってくるといわれています。楽しく食べることで、幸せな気持ちになり脳内のハッピーホルモン「セロトニン」が分泌され、消化酵素の働きが活性化することで吸収率がアップします。年々、家族で食卓を囲むとが減少してきており、子どもだけ先に食べているご家庭も多いかと思います。少ない時間でも、なるべく一緒に楽しい食事をする事を心がけていきましょう。

〈春野菜について〉

春野菜は寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷり蓄えています。また、特有のクセや苦味のあるものが多いですが、この苦みは老廃物の排出や新陳代謝の促進にも役立つと言われてています。代表的ないくつかの春野菜を紹介します。

- ・新玉ねぎ…辛みが少なく、実も軟らかいため薄切りにして生で食べることが多いです。水分が多く保存もきかないためこの時期にしか出回らない野菜です。
- ・たけのこ…食物繊維が豊富で、便秘予防や腸内環境を整えてくれる役割があります。太くて短いものが美味しいと言われてています。
- ・アスパラガス…βカロテンやビタミンCを多く含む野菜です。アスパラギン酸が多く含まれているため、疲労回復やスタミナアップが期待できます。



1～3月の給食は、あずさ保育園とそよかぜ保育園の子どもたちのリクエストや人気のメニューを多く取り入れました。全部食べることができた！という自信を持って卒園・進級してほしいからです。

給食を通して子どもたちの笑顔や日々の姿などの成長に、たくさんの元気をもらいました。これからも食とともに健やかにすくすく成長して欲しいと思います。1年間ありがとうございました。