



給食たより

3月



いよいよ今年度最後の月となりました。
 4月当初は、上手に食べられなかった給食も、少しずつ食べられるようになってきました。
 フォークが上手に使えるようになったり、苦手な野菜も一口食べられるようになったり、食事量も徐々に増えてきて、たくさんの成長が見られる1年でした。

子どもの食欲には個人差があり、苦手なものがある子もありますが、盛り付けや食材の切り方などのほんのひと工夫で、食卓は楽しいものになります。
 ごはんやおかずで顔を作ったり、型抜きした野菜をスープに入れたり、子どもの嬉しい気持ちが食べる意欲につながります。



成長期に不可欠なミネラル「鉄分」

体を作っている細胞に栄養素や酸素を運ぶのが、血液成分のヘモグロビン、このヘモグロビンを作るために欠かせない「栄養素」が「鉄分」です。肉類、海藻類、豆類や貝類、ほうれん草などに多く含まれていて、なかでも、レバーに含まれる鉄分は吸収率が高くなっています。また、鉄分はビタミンCと合わせることで効率よく吸収されるため、肉と野菜や果物を合わせて食べるのがおすすめです。

保育園給食も鉄分強化のための献立が多く取り入れられています。



3月3日は
 「端午の節句」です

- ・ひな祭りちらし寿司
- ・ひじき入りきんぴら
- ・花麩のすまし汁
- ・いちご
- ・カルピスゼリー

お誕生会メニュー

- ・ロールパン
- ・豆腐のミートグラタン
- ・ひじきサラダ
- ・ポトフ
- ・りんごパイ



3月のお弁当給食は 3/13(木)です