



ひまわり保育園

# 給食だより



平成31年3月  
管理栄養士



日差しが暖かく感じられる季節です。今年度も最後の月となりました。子どもたちは1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。

子どもたちの「給食美味しかった～」の一言は私たちの励みになっています。年長組さんにとっては保育園での給食は残りわずかになってきました。卒園しても、『保育園の給食美味しかったな』と思い出してもらえるとうれしいです。



## バレンタインデー



2月14日はバレンタインにちなんで献立でした。  
お昼は、ピラフ、ポトフ、  
ハートコロケ、うきぎりんご。  
おやつは、米粉のカップ  
ケーキでした。



## 今月の十二節気

【啓蟄】けいちつ:3月6日

大地が温まって、冬ごもりから目覚めた虫が、穴をひらいて顔を出す頃。「啓」はひらく、「蟄」は土の中にとじこもっていた虫(蛙や蛇)という意味です。ひと雨ごとに暖かくなり、日差しも春めいて、生き物が再び活動し始めます。

【春分】しゅんぶん:3月21日

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が延びていきます。春分の日には彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として国民の祝日になります。

## 節分



2月1日は節分とお誕生日リクエストのコラボメニューでした。  
お昼は、節分カレーライス、豆サラダ、りんごゼリー、ジョア。おやつは、鬼まんじゅう、麦茶でした。



おやつは **鬼まんじゅう** は、薄力粉と砂糖を混ぜ合わせた生地に、角切りのさつまいもを加えて蒸したお菓子です。一般の饅頭とは異なって生地中央に具がまとまって入った形ではなく、具であるさつまいもの角切りが生地に混じっており、表面にもさつまいもの角切りがいくつも見えています。表面にいくつもさつまいもの角切りが見える様子がごつごつして鬼を連想させることから、この名称が付けました。愛知県の郷土料理の一つです。



## 朝食



### 毎日朝ご飯を食べよう!

朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。

一方で、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。朝から元気にすごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切なのです。

