

ぱくぱく だより

2022年
3月号



園内に柔らかな陽射しが差し込むようになり、春の訪れを感じる季節となりました。早いもので、今年度も残すところあとひと月です。

給食では様々な献立を提供してきましたが、お気に入りの献立や苦手な献立は子どもにより十人十色でした。気になる献立がありましたら、お気軽に給食室までお声がけください。通りすがりに「今日の給食、美味しかった」「また食べたい」などと声をかけてもらおうと大変励みになります。子どもたちから頂いた嬉しい感想を胸に、引き続き、安心安全な給食提供に努めて参りますので、今後ともミールケアをどうぞよろしくお願い致します。

事業所欄

4月から様々な給食を作ってきましたが、家庭で給食のメニューについて話がありましたでしょうか？給食が子供たちにとって楽しいもの、美味しいものであるように心がけてきました。好きなメニュー、美味しかったメニューなどが一つでも増えたら嬉しく思います。これからも、子供たちの食を豊かにしていきたいと思っておりますので、今後もよろしくお願いいたします。

《毎月19日は食育の日です》 鉄分の上手な摂り方

子どもの栄養で気をつけたいものの1つに「鉄」があります。

生後間もない赤ちゃんは母体から十分な鉄分をもらっている為、貧血に陥ることは少ないですが、出生6～24か月で鉄分は尽きてしまい、貧血の状態に陥ることが多くあります。そのため、食事から効率よく鉄分を補給することが重要です。食品に含まれる鉄分には、肉や魚に含まれるヘム鉄と野菜や海藻に含まれる非ヘム鉄があります。一般的には、ヘム鉄の方が吸収が良いですが、非ヘム鉄でも、食べ合わせにより吸収を高めることができます。非ヘム鉄は小松菜やほうれん草などの野菜や納豆、豆腐などの大豆製品に多く含まれており、ビタミンCと組み合わせることで吸収率が高まります。食事の際には、果物も一緒に摂ることがおすすめです。また、緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは鉄の吸収を抑えてしまう為、食事の際には水や麦茶などを選ぶと良いでしょう。食事の組み合わせを考え、上手に鉄分を摂りたいですね。

こよみ

今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

啓蟄

(けいちつ)

3月5日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが徐々に暖かくなってきます。

春分

(しゅんぶん)

3月21日頃

昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報がかけられるのもこの頃です。

さわらの香り焼き



《約4人分》

・さわら	4切れ	・醤油	大さじ1
・料理酒	大さじ1	・みりん	大さじ1
・おろし生姜	小さじ1	・ごま油	小さじ2
・おろしにんにく	小さじ1		

《作り方》

- ①さわらに料理酒をふり、臭みを取ります。
- ②すりおろした生姜とにんにく、醤油、みりん、ごま油を混ぜ合わせ、さわらを漬け込みます。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、さわらを並べます。180℃に予熱しておいたオーブンで15～20分程度焼いて完成です。

☆さわらの豆知識☆

さわらは成長とともに名前が変わる出世魚です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを多く含みます。



食育と給食で「国産」へ発信
株式会社ミールケア