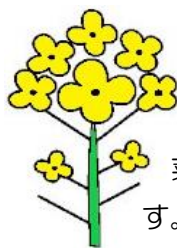




# 食育通信



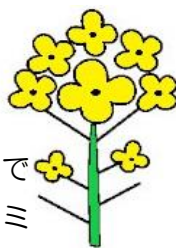
寒さの中にも春の気配を感じる頃となりました。3月は1年の締めくくりの月です。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか。進学・進級と新しい生活に備え、旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



## 抵抗力を高めて貧血防止！ 春に食べたいなのはな

菜の花は、春野菜の中でも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、風邪などの感染症を予防します。又、鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダ、又パスタやグラタン、シチューの具にもお勧めです。

園では3月1日にごま和えとして提供する予定です。



☆2月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色) 清水台幼稚園(青色) おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
469 kcal	16.7 g	13.4 g	188 mg	2.3 mg	3.7 g	1.7 g
420 kcal	15.8 g	11.3 g	101 mg	1.8 mg	4.0 g	1.9 g

☆3月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
448 kcal	14.9 g	11.5 g	176 mg	2.2 mg	3.1 g	1.7 g
388 kcal	13.5 g	9.3 g	82 mg	1.8 mg	3.4 g	1.8 g

## 今月の調理のお手伝い&クッキング

### つぼみ



### そうめんポキポキ

2/15 すまし汁のそうめんを小さな手で上手にポキポキ出来ました。

### キヨミー組



### しめじちぎり

2/20 豚汁うどんのしめじを小さくちぎりました。小さなしめじを発見した子供たちは大喜び♪楽しく出来ました。

### たんぼぼ組



### もやしポキポキ

2/29 スープのもやしをポキポキ。  
『給食の先生出来たよー』とお手伝いを頑張ってくれました。

### さくら組



### おにぎり作り

2/26 自分たちでご飯をおにぎりにして食べました。いつもより沢山お代わりをしていました。

### 2/1 節分メニュー



### 自分で手巻き寿司

### 2/9 つぼみリクエスト



### ミートスパゲッティ

### 2/20 キヨミーリクエスト



### 豚汁うどん

### 2/27 お誕生日会のおやつ



### ココアのパウンドケーキ