

栄養だより

3月号

令和8年2月25日
 社会福祉法人国立保育会
 練馬区立南大泉保育園
 栄養士 大竹菜絵

今年度も残すところあと1か月となりました。食事を美味しく楽しく食べ、もうすぐやってくる進学、進級を元気に迎えて下さい。旬の食材(なばな・春キャベツ・さやえんどう・しいたけ・はっさく)などからも栄養を取り入れて規則正しく、偏食のない生活を心がけ元気いっぱい4月を迎えましょう。

ひなまつり

ひな祭りとは、3月3日の桃の節句の事で、旧暦ではこの時期に咲き、邪気を払うとされた桃の花や、雛人形を飾るほか、ご馳走を用意して女の子の成長と幸せを願う行事です。

菱餅



「赤」は花、「白」は雪、「緑」は新芽で、春を表します。春の訪れへの喜びが込められています。

ちらし寿司



ちらし寿司の具材には縁起の良い食材が含まれています。エビ…腰が曲がるまで長生き出来ますように、レンコン…穴が開いていることからはるか先まで見通しがきく

ひなあられ



「桃」「緑」「黄」「白」の4色で四季を表します。1年を通して健康に過ごせますようにという意味が込められています。

ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

ぞうぐみリクエストメニュー 3/12(木)

- | | |
|--|--------------------|
| 〈昼食〉
ご飯
カレースープ
鶏肉の唐揚げ
コロコロサラダ
ポイルえんどう | 〈おやつ〉
キャロットドーナツ |
|--|--------------------|

卒園・進級お祝いメニュー 3/31(木)

- | | |
|--|--------------------|
| 〈昼食〉
赤飯
大根と麩のすまし汁
魚のみそ焼き
鶏肉と野菜の煮物
花人参 | 〈おやつ〉
そばろ焼きおにぎり |
|--|--------------------|

3月の食育活動

- こあら組 3/10 キャベツちぎり
 きりん組 3/17 箸の使い方
 くま組 3/6 ハムチーズトースト作り
 ぞう組 3/12 お祝い膳
 3/17 かぶ洗い