

給食だより



アッフルナースリー保育園

3月
March



～3月3日はひな祭り～



ひな祭りは、ひな人形と白酒（甘酒）、ひし餅、あられ、桃の花などを供え、女兒の健やかな成長を願う祭りです。

ひしもちも桃・白・緑の三色で、桃の花を表す桃色は魔よけ、雪を表す白は子孫繁栄や長寿、新緑を表す緑は健康や魔よけの意味をもちます。ひなまつりには欠かせないお菓子です。

給食に散らし寿司、おやつには桃のケーキを予定しています。

ひな祭りには、ハマグリのお吸い物や菜の花のお浸しなど、ご家庭でも行事食を楽しんでみては。



～体調不良時の食事～



発熱すると、体力や免疫力も落ちやすくなります。無理の無い範囲で、何かお腹に入れるようにしましょう。

- ・ヨーグルトやゼリーなどの喉越しのよいもの。
- ・おかゆや雑炊、煮込みうどんなど温かく消化の良いもの。
- ・免疫力を高めるビタミンやミネラルなどが摂取できる野菜スープ。
- ・下痢や嘔吐がある場合は特に脱水症状に気をつけて、イオン飲料や麦茶・白湯などで、こまめな水分補給を。



～旬の果物・柑橘類～

暖かくなってきて、果物の種類が増えてきます。せとか・清美オレンジ・デコポンなど様々な柑橘類が出回る時期です。ビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防にもつながります。またペクチンには整腸作用がありお腹の調子を整えてくれます。種類によっては、手で皮がむけるものや果肉がやわらかくジューシーなもの、酸味や甘味など様々なので食べ比べをしてみてもいいです。常温で1週間程度ならそのままでも大丈夫ですが、それ以上に持たせたい場合はラップや袋に包んで冷蔵庫に入れましょう。