

給食だより



アップルナースリー保育園



～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。



～3月3日はひな祭り～

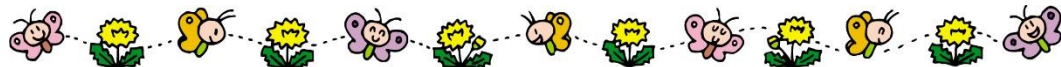


ひな祭りは、ひな人形と白酒（甘酒）、ひし餅、あられ、桃の花などを供え、女兒の健やかな成長を願う祭りです。

ひしもちには桃・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。



～旬の食材・春キャベツ～

千葉県産キャベツは、11月～1月、3月～5月初旬が旬です。

春に出回るものは「新キャベツ」「春キャベツ」と言われ、冬のキャベツに比べて結球がふんわりとして、巻きがゆるく、内部まで薄い緑色なのが特徴です。葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしいので、サラダなど生食に向いています。

切り口が小さく、持ってみて重量感があり、緑色で新鮮なものを選びましょう。

