

給食だより

アッフ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。



～旬の魚・アジ（鯷）～

1年中出回っていますが、4～7月が最もおいしい時期です。目が黒く表面に光沢がある、全体に太って丸みがあり、身が締まって腹部がしっかりしたものを選びましょう。魚はワタをつけておくと鮮度が落ちるので、すぐ調理にかからない時も、買ったらすぐエラやワタを取り除いておきましょう。

ほどよく脂がのり、クセがなく、どんな料理でも向く魚です。和洋中にこだわらず幅広く調理できます。



～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。

ひしもちが桃・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。

