



# 3月 給食だより

大宮みちのご保育園

今年度もあと1カ月で子どもたちは卒園・進級ですね。

1年間の様々な行事や活動を通して心も体も大きくなり、たくさんの思い出をつくったことでしょう。

給食の食べる量も増え、成長した子ども達の姿を見ることができて私たちも嬉しいです。

今月は、らいおん組さんのリクエスト給食がありますので楽しみにしてください。

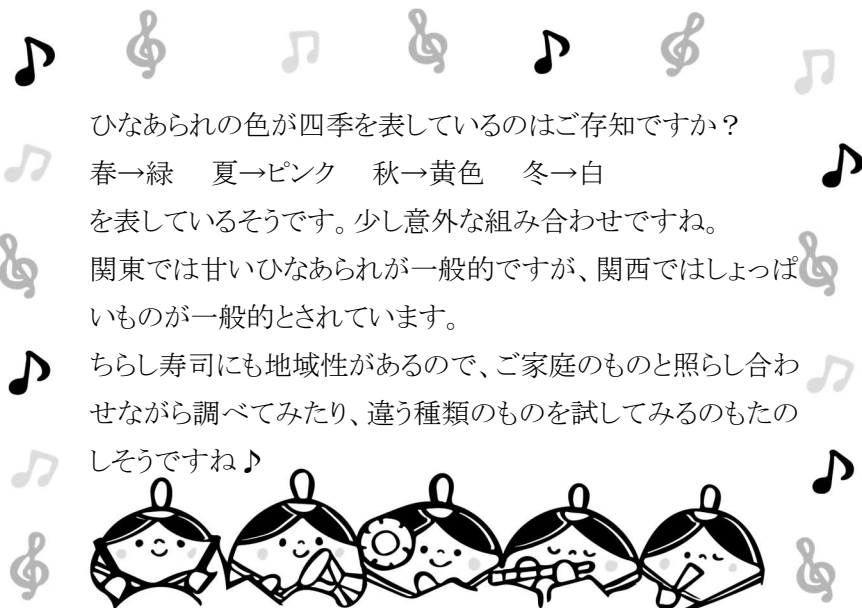
## 風邪の予防には、栄養たっぷりの食事から！

体の芯から温まるような食事をしっかりと食べて、寒い日も元気に過ごしましょう。

**ビタミンC**…寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。風邪のウイルスに対する免疫力を高め回復力も早めます。みかんやいちご、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれています。

**たんぱく質**…元気な体を作るために必要な栄養素です。病気やけがに対する抵抗力や治療力を高める働きがあります。肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

**ビタミン A**…のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、にんじん、南瓜、ほうれん草などに多く含まれています。



ひなあられの色が四季を表しているのはご存知ですか？

春→緑 夏→ピンク 秋→黄色 冬→白

を表しているそうです。少し意外な組み合わせですね。

関東では甘いひなあられが一般的ですが、関西ではしょっぱいものが一般的とされています。

ちらし寿司にも地域性があるので、ご家庭のものと照らし合わせながら調べてみたり、違う種類のものを試してみるのもたのしそうですね♪

## 豆腐のガトーココア

木綿豆腐…80g  
砂糖…16g  
豆乳 or 牛乳…20ml  
小麦粉…25g  
片栗粉…22g  
ベーキングパウダー…1.6g  
純ココア…3g

材料を順番に混ぜて

予熱をした180℃のオーブンで

15分焼いて完成です！

(焼き加減は調整してください)

## ♡お好きな給食ランキング♡

### 給食

- 1位鶏肉のからあげ
- 2位カレーライス
- 3位ラーメン

### おやつ

- 1位クッキー
- 2位おにぎり
- 3位ケーキ

らいおん組で給食アンケートを行いました。  
(ご協力ありがとうございました。)  
その中での上位を紹介します☆