

給食だより



平成27年 2月25日(水) 城南園 No. 12



3月3日は“桃の節句”



3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひし餅などをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。ひし餅の色の順は、下から緑・白・桃色の3食。ひし餅は昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“くちなしの実”が使われていました。桃色の餅は「健康の祝い」、白い餅は「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹」から「もえる若草」をたとえていると言われています。子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



ごはん食とパン食



ごはん食



吸収に時間がかかるため、腹持ちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁や海苔と一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食



消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源です。手軽に用意できるのも嬉しい食材です。野菜サラダと一緒に食べるとビタミン類もとれます。海藻サラダにするとミネラルも豊富にとれます。



今月のテーマ

自分で食べられる分量を知り

全部食べられたという満足感を

味わえるようにしましょう。

海藻パワー



海藻は便秘の予防となる、食物繊維のとても多い食品です。便秘を防ぐことから、大腸ガンの予防にもなります。



“ひなあられ”の歴史



野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりと言われています。元々は、春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」の4色だったようです。

腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子よく維持してくれる、腸の環境を整えてくれるのです。朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

《オリゴ糖を多く含む食品》

ごぼう・アスパラガス・玉ねぎ・ダイズ・はちみつ
また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品

免疫力を高める食生活

免疫力とは、体に進入してきた細菌やウイルスなどの敵に抵抗する力のことです。風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい人は、病気全般に対する抵抗力が弱いことが多いものです。乳幼児もこれに該当します。

《免疫力をアップさせる2つのルール》

① 正しい食習慣を守る

- 食べすぎない
- 1日3食のリズムを整える
- 栄養素をバランスよくとる
- よく噛む

② 免疫力をアップさせる栄養素をとる。

- 発酵食品(味噌・納豆・ヨーグルトなど)
- 抗酸化食品(緑黄色野菜・かんきつ類・いも類・大豆製品など)

