



食育だより

卒園・進級を控えた子どもたち。身長や体重だけでなく、心の成長もたくさん見られた1年だったのではないのでしょうか？

今年度の給食課は、食育活動だけでなく、行事を通して子どもたちとかわる機会が多かったです。

ぜひ、ご家庭でも1年間の思い出を振り返ってみてください。



今月の郷土料理（13日）

けの汁（青森県）

今月の食育の日（19日）

しゃけトマチー焼き（眠育の日）

☆給与栄養目標量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
乳児	455kcal	18.8g	12.1g	1.3g
幼児	663kcal	27.4g	18.4g	1.6g



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、ちらし寿司やひなあられを食べる風習があります。どうして食べるのか？皆さんは知っていますか？

ちらし寿司で使う具材には、「見通しがきく（蓮根）」「お金が貯まる（卵）」「めでたい（桜でんぶ）」という意味が込められています。

また、ひなあられは、ピンク・黄・緑・白の4色で春夏秋冬を表しており、1年を通して「健やかな成長を祈る」という意味が込められています。

ぜひ、ご家庭でも子どもたちと話しながらかけてみてください！



眠育の日【3月19日】

眠育の日は3(み)月(ん)19(いく)日と読めることから制定されています。

睡眠の質を向上させる(眠りをよくする)食べ物・飲み物は、主に【トリプトファン】を多く含む食材になります。これらは睡眠ホルモン【メラトニン】の材料になります。

★代表的な食べ物

- ・大豆製品：豆腐・納豆・味噌・豆乳
- ・乳製品：牛乳・チーズ・ヨーグルト
- ・卵
- ・バナナ
- ・魚類

3月19日はOURS給与栄養で、快眠に役立つ食材を使用したメニューが提供されます♪お楽しみに！