



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 30 年 3 月号

節分を過ぎるともう「春」と言われていますが、まだまだ寒い日が続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだん大きくなって、みんなで元気に卒園・進級ですね。



## おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

冬から春先にかけて旬のブロッコリーは、癖がないことから子どもでも食べやすい緑黄色野菜の 1 つです。ビタミン C、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、タンパク質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときは、中央がこんもりしていて緑色が濃いもの、つぼみが小さく締まっているものを。甘くて柔らかい印だそうですよ。和える、炒める、焼くなどいろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



## 食事をする時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して 1 回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の 3 食に午前または午後のおやつをプラスした 1 日 4~5 食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあると思いますが、大切なのは毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。



あおぐみのみなさんそつえんおめでとう。



### 〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

1 月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。