

給食便り3月号



令和7年3月 志村さかした保育園

日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月となりました。 3月は暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れ、元気に4月を迎えましょう。

野菜をおいしく食べましょう

野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい!」と感じるためには、小さな頃から食べなれることが大切です。野菜には、からだの調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。未来の子どもの健康のために、野菜を「おいしい!」と感じることができる『正しい味覚』を育てましょう。

野菜は足りていますか

1日で食べるべき野菜の摂取量は3~5歳児で250g程度と言われています。まずは、野菜をどれくらい食べると良いかを知ることからはじめましょう。



緑黄色野菜 90g

例えば・・・

ブロッコリー15g かぼちゃ 50g にんじん 15g ミニトマト10g



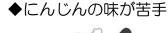
淡色野菜 160g

例えば・・・

たまねぎ30g きゅうり50g キャベツ50g ごぼう 30g

野菜を好きになる方法

- ●調理を工夫しましょう
 - ①子どもが嫌がる理由を探り、調理方法を選ぶ
 - ◆ピーマンが苦くて苦手
- ◆きのこの食感が苦手





油で炒める



ゆでる



小さく切る

②子どもが好きな野菜を組み合わせて、好みの味つけで調理する











カレーライスに苦手な野菜を加える

ハンバーグにみじん切りの野菜を加える