



# 2024年 3月号 給食だより



美木多いっちゃん保育園

園

## 3月になり春がやってきました。ひなまつりも楽しみですね。

いよいよ「ひなまつり」の季節がやってきます。

ひなまつりとは、ひな人形を飾ったり、ちらし寿司などの料理を楽しむ節句祭りのひとつです。

昔からよく女の子の健やかな成長を願う行事として知られていますが、もともとは中国から伝わったものだそうです。

他にも菱餅と呼ばれるひし形の餅もあり、子孫繁栄や長寿を願う白い菱餅や、魔除けの意味を持つ赤い菱餅などがあります。是非、みなさんもひなまつりを楽しんでください。



### 今月の目標

### 三角食べをしよう



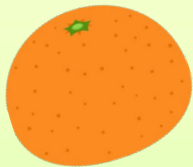
みなさんのご飯をどのように食べていますか。

ご飯やおかずだけ先に食べて、野菜やみそ汁を最後に残したりしていませんか。

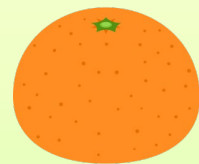
三角食で、いろいろな味を口の中で楽しみながら、よく噛むことで食べすぎの予防にもなります。また、バランス良く食べることで栄養が偏ることもありません。

ただ、ご飯やおかずをみそ汁などで流し込んでしまうと、噛む回数が急激に減るので体に負担が掛かります。また、満腹だと感じる前に必要以上に食べすぎてしまう危険もあります。

栄養バランスや体に負担をかけないためにも、三角食べを心掛けましょう。



## 3月の旬ピックアップ



### いよかん

3月の旬の食材。今回はいよかんです。

いよかんは柑橘類の一種ですが、みかん等と同じようにいよかんにも栄養がたくさん含まれています。

いよかんに含まれる「酸っぱい」の原因でもあるクエン酸は、疲れにくい体を作り、病気の予防としても活躍してくれます。

また、皮には頭をスッキリさせるリモネンという成分も含まれています。

他にも免疫を高めるビタミンCが含まれていたり、体の健康のために良い食材なので、是非食べてみてください。

