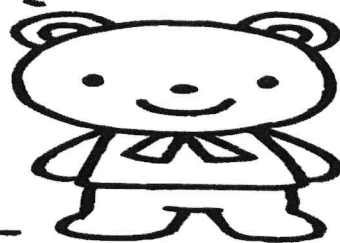


3 月給食室だより



令和7年3月1日 柳辻こども園

日中の日差しは暖かく、ようやく春の訪れを感じる季節になりました。

子どもたちが園庭で元気いっぱい遊んでいる様子、
楽しそうな声が給食室にも届いてきます。



◆ 野菜を食べて元気な体 ◆



野菜を食べるとどんないいことがあるのかな？
今回は野菜の3つのパワーのお話しをします♪



ビタミンCで

①免疫力アップ！

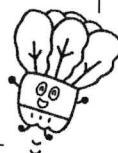
ビタミンCは免疫力を高め、風邪をひきにくい体を作ってくれます。きゃべつ・ブロッコリー・カリフラワー・ピーマン・菜の花に多く含まれています。



カルシウムで

②骨や歯が強くなる！

カルシウムといえば、牛乳・乳製品・豆類ですが、実は野菜にもたくさん！小松菜・ほうれん草・アスパラガス・かぼちゃに多く含まれています。



食物繊維で

③便秘予防！解消効果！

食物繊維は摂りすぎた脂肪や糖分を体外に排出してくれます。どの野菜にも食物繊維が含まれています。加熱すると、カサが減り、たくさん食べることができますよ。



野菜には体の調子を整え、健康に元気に過ごせるパワーが多く含まれています。

忙しい朝にはスープやお味噌汁に入ると体も温まります。チーズとあわせてトーストやウインナーや卵と一緒にピラフもおすすめです。園では子どもたちが苦手なものは、よくすすむ汁物やカレー、サラダなどの献立に取り入れています。苦手だった食材を一口二口と食べられたときの子どもたちの嬉しそうな表情はとてもかっこよく素敵です。

旬のものは旨味や栄養価も高いので、お家でも是非、試してくださいね♪