



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程度とされています。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

◆にんじんの味が苦手



ゆでる



小さく切る



油で炒める

②子どもが好きな野菜を組み合わせ、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