

🌸 🌸 3月食育だより 🌸 🌸

共同学童保育所かがやき

2023年3月1日(水)

<おやつメニュー>

1日(水) 豆腐ドーナツ くだもの	17日(金) 五目そうめん
2日(木) 焼きおにぎり	20日(月) 夕焼けおにぎり
3日(金) ひな祭り特別メニュー	21日(火) 春分の日
6日(月) ハッシュドポテト	22日(水) ジャガバター
7日(火) バナナホットケーキ	23日(木) 具たくさんスープ
8日(水) チュロス くだもの	24日(金) せんべい くだもの
9日(木) お好み焼き	27日(月) パン くだもの
10日(金) お稲荷さん	28日(火) 🐘 お楽しみ遠足 🦌
13日(月) フルーツ白玉	29日(水) ドーナツ くだもの
14日(火) 春巻きスティック	30日(木) フルーツヨーグルト クラッカー
15日(水) アメリカンドッグ	31日(金) たいやき くだもの
16日(木) チヂミ ナムル	* 春休みの給食メニューは後日配布します。 * 土曜日のおやつはお楽しみです

❀ 欠席連絡は、13 時までにメールか F A X 又は直接電話連絡して下さい。

❀ 事前に欠席がわかっている場合は連絡帳に記入して下さい。

❀ 食材の購入状況や研修会議によりメニューが変更になる場合があります。

3月3日 桃の節句

かがやきの本の部屋には、今年もお雛様が飾られました。

今年の雛祭りも、職員手作りのひな祭り特別メニューを提供します。お楽しみに！

かがやきの桜餅&うぐいす餅は関東風で、クレープのような薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番です。桃の節句の「ひし餅」や「はまぐりのお吸い物」にも長寿や魔除け、良い伴侶に恵まれますようになど様々な意味があります。

3日当日欠席の場合、特別おやつだけ取りに来てもかまいません。お待ちしております。

インフルエンザが流行っています

コロナが落ち着いてきた半面、インフルエンザが流行してきています。小学校でも学級閉鎖が出ていますね。基本に立ち回り手洗いをしっかりと、睡眠を十分にとり、美味しいものをたくさん食べて乗り切っていきたいですね。

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりも風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万が一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富に含まれています。生でそのまま食べるのがいいのですが、なかなかたくさん生で食べるのは大変ですね。ビタミンCは水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋にすると一度に大量摂取することができるのでおすすめです。

パプリカ・ブロッコリー・ジャガイモ・カボチャなどの野菜はビタミンCが豊富に含まれていますので、コンソメスープの具材に取り入れたり、牛乳と一緒に煮てポタージュにしてみるのも子ども達に喜ばれると思います。是非、お試し下さい。

チョコッと話

2月14日はバレンタインデー。チョコッとワクワク・ドキドキする1日です。

ゆかさんもみんなに向けてたっぷりの愛情を注入した、チョコホットケーキをたくさん焼きました！

みんなにどんな顔をして食べるのだろとワクワクしていました・・・がっ！！！！

学校から帰って来た子ども達

子ども達・・・「あ～レーズンホットケーキだぁ～」 「これ好き ～」 とのこと・・・

ゆかさん・・・「レーズンじゃないけど！！今日はバレンタインデーだから、ゆかさんからの愛を食べてもらおうかなと思ってチョコにしたのに・・・レーズンで・・・なんで・・・」

子ども達・・・「あ～～っ、そうだったねえ～」 「バレンタインデーだね」 ((笑))

バレンタインを忘れていたのか、忘れたいのか・・・みんなの心中はわかりませんが、みんなで美味しく食べきったのでめでたしめでたしでした。チョコが苦手な子には、チョコが入っているとは気が付かないようなホットケーキを作りました。こちらもめでたしめでたしでした。