



令和7年3月1日

保護者各位



給食だより 3月号



文化保育園
園長 浅田祐起子

いつしか寒さも和らぎ、桜前線の訪れが待ち遠しく感じられる今日この頃。3月は5歳児が卒園を迎える月です。子ども達はまだ幼いものの、卒園は将来に向けての希望に満ちた新たな第1歩を踏み出す節目となるものです。ご家庭におかれても、家族そろってお祝いしましょう。

今月のテーマ

上手にあぶらを摂ろう！

あぶらは食べ物の味をおいしくするためにおいしくするために欠かせない材料です。また、私たちの体にとっても、細胞膜や性ホルモンなどの材料になったり、生理機能を維持するなどはたらきがある大切なものです。

●食品に含まれているあぶら

牛、豚、鶏、魚、野菜、種子(胡麻、ピーナツ)穀物など

●調理用のあぶら

なたね油(サラダ油など)、ごま油、豚脂(ラード)、牛脂(ヘッド)、乳脂(バター)など



◀ 油脂をどのくらい摂ればいいのか? ▶

食物によるエネルギーは脂質・糖質・たんぱく質の3つから構成されています。その中でも、脂質から摂る1日の摂取エネルギーの20~30%※が望ましいとされています。脂質は成長期の子どもにとっても大切ですが、偏り過ぎると肥満を導き、生活習慣病を招いてしまいます。炒め物や揚げ物、スナック菓子やラーメン、加工食品等にも、あぶらはたくさん使われています。あぶらを使った料理・食品はおいしいですが、バランスや摂り方、摂り過ぎに配慮することが大切になります。

旬の食材を食べよう 春キャベツ



春キャベツは春玉ともいい、3月頃から多く出回る葉のやわらかいキャベツです。丸みのある形で葉の巻きがゆるく、中心部の葉は黄緑色でみずみずしくてほんのり甘味があります。キャベツには別名「キャベジン」とも呼ばれるビタミンUが含まれていて、胃の粘膜を修復したり、胃潰瘍等の予防に効果があるとされています。

※ 児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について 参照