

きゅうしょくだより

No.12

令和8年3月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

春の訪れが待ち遠しく感じられる今日この頃です。
早いもので今年度も残り1か月となりました。
給食を通して、子どもたちが少しでも食に興味を持つことができたらとても嬉しく思います。

給食室より



～3月3日はひなまつり～

「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾って女の子の健やかな成長を願う行事です。行事食には、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、桜餅、ひなあられなどがあります。ひなあられの4色は四季を表しており、春に咲き誇る花のピンク、新緑が生い茂る夏の緑、葉っぱが色づく秋の黄色、降り積もる雪の白とされています。

1年を振り返ってみましょう！

この1年を振り返ってみると、給食の時間の中でできるようになったことがたくさん増えたと思います。この機会にぜひ確かめてみましょう♪

- よく噛んで、味わって食べることができた
- お友達と楽しんで食べることができた
- いただきますとごちそうさまを言えた
- 食事前の手洗いができた
- 正しい姿勢で食べることができた



旬の食べ物～わかめ～

生のわかめは、春先が旬とされています。
旬のわかめは葉も大きくなって歯ごたえがよく、香りが良いのが特徴です。
わかめには葉・茎・めかぶ・根の部分があり、一般的に食べられているのは葉の部分です。

●わかめの栄養

わかめは、マグネシウムやヨウ素、カルシウムといったミネラルが豊富な食材です。どれも子どもの成長には欠かせない栄養素で、積極的に食べてもらいたい食材の一つです。お味噌汁やサラダ、混ぜご飯などによく合います。ご家庭でもぜひ旬のわかめを取り入れてみてください！

