

給食だより3月号

平成28年3月 志村さかした保育園

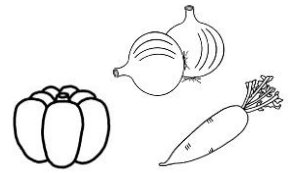
暖かい日が少しずつ増えてきました。今年度も残り1ヵ月となり、子どもたちも卒園や進級します。4月は、食べられる食材や量も少なかった子どもたちも残さず食べられるようになりました。保育園では、たくさんの食材に触れることができるように工夫しています。

食材には、体を温める食材と冷やす食材、温めも冷やしもしない食材があります。季節に応じて食材を適切にとることで体を温めたり、冷やしたりすることができます。

野菜

野菜は体を冷やすと思われがちですが、それは生で食べる習慣が広まっているからです。野菜にも体を温めるものと冷やすものがあります。

土の中でできる野菜・冬が旬の野菜は体を温めます
地上になる野菜・夏が旬の野菜は体を冷やします



温める野菜

かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ・しょうが・だいこん・かぶ・ごぼう・白菜・いも類・ブロッコリー

冷やす野菜

きゅうり・トマト・おくら・なす・セロリ・レタス・もやし



生の野菜は性質に関係なく体を冷やしますので、冬は特に加熱して食べるといいでしょう。

体を温める食材を、陽性といい、冷やす食材を陰性といいます。温めも冷やしもしない食材は、間性といいます。

陽性食品の特徴

- ・ 塩辛いもの
- ・ 寒い、涼しい土地、気候にとれるもの
- ・ かたいもの、水分の少ないもの
- ・ 地下で下にのびる植物
- ・ 煮るのに時間がかかるもの



しょうが・ねぎ・にんにく・こんにゃく・ごぼう・れんこん・人参・自然塩・味噌・梅干し・たくあん・豚肉・鶏肉・ハム・チーズ・卵・赤身の魚・貝類

陰性の食品の特徴

- ・ 科学的に合成されたもの
- ・ 精製されて色が白いもの
- ・ 暑い、暖かい土地、気候にとれるもの
- ・ 地上でまっすぐ上にのびるもの



緑黄色野菜・なす・わかめ・昆布・のり・トロピカルフルーツ・豆乳・コーヒー・合成甘味料・食品添加物・砂糖・スナック菓子・牛乳・アイスクリーム

間性の食品

主食に適した食品になります。玄米や麦などできるだけ精白しないで胚の部分も食べるようにすると不足しがちな微小ミネラルが補給されるので体調が良くなります。

- 玄米、むぎ、きび、ひえなどの精白度の低い穀物

3月の新メニュー

4日(金) すいとん 24日(木) チキン竜田のタルタルソース

給食アンケートにご協力ありがとうございました。アンケートの結果、1ヵ月献立を引き続き使用することになりました。ご意見ありがとうございました。