

給食だより（6号）

令和 6 年 3 月
佐倉市役所こども保育課

～バランスのとれた食生活～

新型コロナウイルスが流行したコロナ禍から3年を経て、近年ではインフルエンザの流行も季節を問わず感染が報告されています。あらためて、周りの環境の変化に備えて、バランスのとれた食生活について、ご家庭で見つめ直してみましょう。

栄養・運動・睡眠をバランスよくとりましょう

栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠、この3つのバランスが整っていると身体の**抵抗力**が高まります。私たちの体は病気にかかっても、その病気を治そうとする力が働いています。偏った食事や欠食のほか、睡眠不足、暗い気持ちになることなども抵抗力を弱めてしまいますので気を付けましょう。

栄養

***3食**しっかり食べましょう。

*抵抗力を高めるために、**たんぱく質**や**ビタミン**類をしっかりとり、エネルギーになる**炭水化物**を含むごはんなどもとるようにしましょう。

抵抗力アップ!!

*外で元気に遊び**体力**をつけるましょう。

運動

*夜更かしをせず早く寝ましょう。

***十分な睡眠**で生活リズムを整えましょう。

睡眠

食生活をふいかえってみましょう

○できた △時々できた ×できなかった
全てに○がつくと良いですね。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さずに食べた 	③間食は時間を決めて食べ、食べ過ぎなかった 	④色々な食品をバランスよく食べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑤塩分、脂質、糖分の多い菓子等は少しだけ食べた 	⑥元気に遊べた 	⑦夜遅くに食べない 	⑧十分な睡眠がとれた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×



親子でクッキング♪献立紹介 ～ そぼろおにぎり～

<材料 作りやすい分量>

ごはん 400g
鶏ひき肉 60g
生姜 1g
砂糖 3g 小さじ1
醤油 12g 小さじ2
みりん 3g 小さじ1/2

<作り方>

- ①鍋に鶏ひき肉と生姜のすりおろし、調味料を入れ、なじませておく。
- ②①を混ぜながら加熱し、そぼろを作る。
- ③炊いたごはん②を混ぜ、おにぎりを作る。

そぼろを作る時、鍋の淵に気を付けながらお肉を混ぜる。
できたそぼろを、ごはん混ぜる。おにぎりの形は、定番の
三角や丸、俵など好みの形にお子様と作ってみましょう♪
ラップで包んで握ると衛生的です。

★1人当たり栄養価★

エネルギー 196kcal たんぱく質 5.8g
脂 質 2.2g 食塩相当量 0.5g



年中行事と行事食を知ろう ～春～

【ひなまつり】

3月3日のひなまつりは、上巳の節句や桃の節句といわれています。

平安時代の貴族の間で行われていた、ままごとのような「雛あそび」と、中国の上巳のおはらいのために人形を流す行事などが結びつき、行われるようになりました。



【はまぐりのうしお汁】

はまぐりは一対になっていて、ほかの貝とは模様や形が決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。



ひなまつりの節句菓子

【ひしもち】【ひなあられ】

ひなまりの節句菓子は「赤・緑・白」の3色のものと「黄」が加わって4色のものがあり、それぞれの色や組み合わせには意味があります。赤は命など、生命のエネルギーを意味しています。緑は木々の芽吹き、自然の生命力やエネルギーをイメージしており、白は雪の大地のパワフルなエネルギーを表しているといわれています。4色のひなあられは、それぞれ「春・夏・秋・冬」を表し、四季のエネルギーを取り込んで、1年を通じて健康と幸せを願うという意味が込められています。

